



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE: PSICOLOGIA EDUCATIVA

MODALIDAD: PRESENCIAL

**Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
Obtención del Título de Psicóloga Educativa y Orientadora Vocacional**

TEMA:

**“LA AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES
INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO
DEL COLEGIO NACIONAL QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO,
PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**

AUTORA: NATALIA MARÍA LÓPEZ SANTAMARÍA

TUTOR: PSIC. EDUC. MG. LUIS RENE INDACOCHEA MENDOZA

Ambato-Ecuador

2013

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Psic. Edu. Mg. Luis Rene Indacochea Mendoza con CI. 1308842077, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, desarrollado por la egresada Natalia María López Santamaría, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

.....

Mg. Psic. Edu. Luis Rene Indacochea Mendoza
CI. 1308842077
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación de la autora quien basada en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones especificadas en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autora.

.....

Natalia María López Santamaría

CI. 180443299-3.

AUTORA

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

.....

Natalia María López Santamaría

CI. 180443299-3.

AUTORA

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias
Humanas y de la Educación:

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “LA AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA” presentado por la Srta. Natalia María López Santamaría Egresada de la Carrera de Psicología Educativa promoción septiembre 2012 – febrero 2013, una vez revisada la investigación, **aprueba** con la calificación de..... (), En razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato,.....

LA COMISIÓN

.....
Mg. Psic. Edu. Luis Rene Indacochea Mendoza

.....
**Psic. Edu. Corina Elizabeth
Núñez Hernández**

.....
**Psic. Edu. Mg. Danny Gonzalo
Rivera Flores**

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada con todo amor del mundo en primer lugar a dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida por los triunfos y los momentos difíciles de mi vida.

A mis padres quienes a más de darme la vida me enseñaron a luchar en un mundo donde prevalece la constancia y el esfuerzo por esas llamadas de atención del día a día, con sus grandes ejemplos de personas luchadoras, quienes me formaron con muy buenos sentimientos a través de la práctica de valores.

A mis hermanos quienes siempre han estado junto a mí brindándome, su apoyo preocupándose por su hermana menor presionándome en todas mis tareas diarias y en lo que me he propuesto poniéndose en el lugar de padres.

De una manera muy especial a la Universidad Técnica De Ambato quienes me abrieron sus puertas para ser de mi la persona que hoy soy.

A si como también a mis segundos padres mis maestros quienes pusieron en mi esos sabios conocimientos, el don de gente de cada uno de ellos, en especial a mi tutor de tesis Mg. Psic. Edu. Luis Indacochea.

A mis amigos y compañeros por pasar a mi lado esa vida universitaria.

Y por último esta tesis va dedicada para mí, por no dejarme vencer por las adversidades, ya que en ocasiones el principal obstáculo se encuentra dentro de uno mismo.

Natalia López

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a dios por estar siempre presente en mi vida, por existir dentro de mi corazón y mi mente, te doy gracias por enseñarme el verdadero camino del éxito y sembrar en mi vida la fe y esperanza de crear un mundo nuevo para así poder brindar el apoyo a todas las personas que lo necesiten.

Agradezco a la Universidad Técnica De Ambato la cual me abrió las puertas para poder brindarme todos aquellos conocimientos científicos a través de los docentes, a mis padres por obsequiarme el regalo más grande del mundo la vida y el amor depositando su confianza en mí.

A mis mejores amigos por compartir a mi lado buenos y malos momentos los cuales se quedaran grabados en cada uno de nuestros corazones y que permanecerán vivos en nuestros recuerdos.

A los docentes de la Universidad Técnica De Ambato quienes con sus gran sabiduría y el don del entendimiento supieron depositar en mi sus cultos conocimientos día tras día.

De manera especial mi agradecimiento al Mg. Psic. Educ. Luis Indacochea por guiarme en la realización de mi tesis.

Natalia López

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	IV
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	V
DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTO	VII
ÍNDICE GENERAL	VIII
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	XII
ÍNDICE DE TABLAS.....	XIII
RESUMEN EJECUTIVO	XIII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	4
1. PROBLEMA	4
TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
Contextualización.....	4
Análisis Crítico.	8
Prognosis.....	8
Formulación del Problema	9
Interrogantes de la Investigación.....	9
DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN.....	9
JUSTIFICACIÓN	10
OBJETIVOS	11
General.....	11
Específicos..	11
CAPÍTULO II	12
2. MARCO TEÓRICO	12
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	12
FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA	14

FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA	14
FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA	14
FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.....	15
FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	146
FUNDAMENTACIÓN LEGAL	17
SUBORDINACIÓN CONCEPTUAL: VARIABLE INDEPENDIENTE	20
SUBORDINACIÓN CONCEPTUAL: VARIABLE DEPENDIENTE.....	21
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	22
HIPÓTESIS.....	54
SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	54
CAPÍTULO III.....	55
3. METODOLOGÍA	55
ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN	55
MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	55
NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	56
POBLACIÓN Y MUESTRA.....	56
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	57
Variable Independiente: Autoestima.....	57
Variable Dependiente: Relaciones interpersonales.....	58
PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	59
PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	60
CAPÍTULO IV	61
4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	61
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS (ENCUESTAS, ENTREVISTAS).....	61
VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	77
CAPÍTULO V.....	83
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	83
CONCLUSIONES	83
RECOMENDACIONES.....	84
CAPÍTULO VI.....	85
6. PROPUESTA	85
DATOS INFORMATIVOS	85

ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.....	85
JUSTIFICACIÓN.....	86
OBJETIVOS.	87
General.....	87
Específicos.....	87
ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	88
Factibilidad Técnica.....	88
Factibilidad Económica	88
Factibilidad Operativa.....	88
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	88
METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO	92
ADMINISTRACIÓN	139
PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN	139
BIBLIOGRAFÍA.....	1401
ANEXOS	144
ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL QUISAPINCHA.....	144

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Árbol de problemas.....	7
Gráfico 2: Categorías Fundamentales	19
Gráfico 3: Subordinación conceptual: Variable Independiente	20
Gráfico 4: Subordinación conceptual: Variable Dependiente.....	21
Gráfico 5: Actividades en el hogar.....	61
Gráfico 6: Sociabilidad	62
Gráfico 7: Enfrentamiento de problemas	63
Gráfico 8: Motivación por parte de los profesores.....	64
Gráfico 9: Clima de convivencia.....	65
Gráfico 10: Intentar actividades nuevamente.....	66
Gráfico 11: Apoyo para realizar tareas	67
Gráfico 12: Seguridad en las actividades	68
Gráfico 13: Persona carismática	69
Gráfico 14: Limitación de amistades	70
Gráfico 15: Liderazgo	71
Gráfico 16: Relaciones con las demás personas	72
Gráfico 17: Aceptación social.....	73
Gráfico 18: Apoyo familiar.....	74
Gráfico 19: Grupos sociales	75
Gráfico 20: Entorno escolar	76
Gráfico 21: Comprobación de Hipótesis.....	82
Gráfico 22: Modelo Operativo gráfico de la propuesta	93
Gráfico 23: Frase de análisis	114

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Percepción del desarrollo social.....	47
Tabla 2: Operacionalización de la Variable Independiente	57
Tabla 3: Operacionalización de la Variable Dependiente.....	58
Tabla 4: Plan de recolección de información.....	59
Tabla 5: Piden ayuda para realizar una actividad.....	61
Tabla 6: Son personas que hacen amistades con facilidad.....	62
Tabla 7: Aceptar o enfrentar los problemas que se le presentan con su familia ...	63
Tabla 8: Motivación por parte de los profesores hacia sus alumnos	64
Tabla 9: Clima adecuado para la convivencia del estudiante en el colegio	65
Tabla 10: Personas que intentan nuevamente	66
Tabla 11: Apoyo de alguna persona.....	67
Tabla 12: Seguridad en la realización de tareas	68
Tabla 13: Se consideran personas carismáticas	69
Tabla 14: La forma de ser de las personas limita el hacer amistades	70
Tabla 15: Facilidad para ser líder.....	71
Tabla 16: Comodidad al relacionarse con los demás	72
Tabla 17: Sentimiento de cariño por los demás	73
Tabla 18: Apoyo de la familia.....	74
Tabla 19: Aceptación por los grupos sociales de su colegio.....	75
Tabla 20: Entorno escolar adecuado	76
Tabla 21: Tabla de Distribución del Chi-cuadrado	78
Tabla 22 : Frecuencias observadas.....	79
Tabla 23 : Frecuencias esperadas	80
Tabla 24: Calculo de chi cuadrado.....	81
Tabla 25: Metodología Modelo Operativo.....	92
Tabla 26: Modelo operativo	137
Tabla 27: Recursos y Presupuesto.....	139
Tabla 28: Evaluación.....	140

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

“LA AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA”

Autora: Natalia María López Santamaría

Tutor: Psic. Educ. Mg. Luis R Indacochea M

Fecha: Octubre del 2013

RESUMEN EJECUTIVO

La presente investigación tiene como objetivo determinar la influencia de la autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Se plantea un Programa de talleres vivenciales - motivacionales para el mejoramiento de la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato Provincia de Tungurahua, con 8 talleres a desarrollarse los días viernes, durante enero hasta mayo del 2014, además charlas y una guía con algunas dinámicas que pueden aplicarse en el aula de clases.

La autoestima va más allá de todo eso, ella determina mucho más que un auto concepto o una auto aceptación porque la autoestima fija desde nuestro ánimo hacia los retos, hasta nuestro estado de salud, como también la comunicación que tengamos en nuestro trabajo, con nuestra pareja, la familia, los amigos, y dentro del aula.

Es importante que un individuo tenga sus metas claras, a todo lo largo de la investigación observamos que autoestima se divide en: Autoestima Alta, Media y Baja; como es obvio cuando una persona tiene la autoestima alta, acepta cualquier dificultad que se le presente en el plano personal y profesional, mientras que las otras categorías Media y Baja son personas menos optimistas, le temen a los retos y a los cambios que se le puedan presentar en el transcurso de su vida, utilizando las estrategias: mejoramiento de las relaciones interpersonales, la estimulación de una adecuada autoestima, desarrollar las relaciones afectivas para mejorar la relaciones de amistad con un manejo adecuado de las emociones.

Estimular el entorno escolar, las mismas que ayudarán a enfocar de manera específica la realidad actual y solucionar las deficiencias.

Descriptor del Trabajo de Investigación: autoestima, relaciones interpersonales, auto concepto, auto aceptación, comunicación, estimulación, relaciones afectivas.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la influencia de la autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua

En el Capítulo I, Problema, se desarrolla la contextualización sobre la autoestima, al nivel del Ecuador, Tungurahua y en la ciudad de Ambato, la prognosis, la delimitación del problema, además de la justificación y objetivos de la investigación.

En el Capítulo II, Marco Teórico, contiene los antecedentes de Investigación, la Fundamentación legal determinada en la Constitución del 2008, se incluye las categorías fundamentales, con la fundamentación teórica de las variables de investigación tanto de la autoestima como de las relaciones interpersonales, se define la hipótesis de investigación que se comprobará con el chi cuadrado y las variables.

En el Capítulo III, Metodología, se especifica el enfoque cualitativo – cuantitativo tanto para el análisis como la presentación estadística, la modalidad básica de la investigación, aplicando un estudio descriptivo, de campo, transversal, bibliográfico y documental, el tipo de investigación fundamentado en una Correlación de Variables, la muestra se determina la Operacionalización de la Variable Independiente y Dependiente, además del plan de recolección y procesamiento de información.

El Capítulo IV; Análisis e interpretación de resultados, se incluyen en tablas los resultados de la encuesta y la verificación de la hipótesis de investigación.

El Capítulo V; Conclusiones y Recomendaciones, se establece las principales Conclusiones y recomendaciones de la investigación en base a los resultados de la encuesta.

El Capítulo VI, Propuesta, se plantea la implementación de un Programa de talleres participativos - motivacionales para el mejoramiento de la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato Provincia de Tungurahua

Propuesta

Datos informativos

Antecedentes de la propuesta

Justificación

Objetivos

General

Específicos

Análisis de factibilidad

Factibilidad técnica

Factibilidad económica

Factibilidad operativa

Fundamentación teórica

Definición y características de los talleres

Objetivos de los talleres participativos

Ejecución de los siguientes talleres y actividades de sensibilización complementarias

Taller 1: El auto concepto

Taller 2: Las metas y las expectativas

Taller 3: La autoestima. Aspectos aceptados y rechazados de mi personalidad

Taller 4: El desarrollo de mi identidad y la importancia de una alta autoestima

Taller 5: Aprendiendo a aceptarnos de manera integral.

Taller 6: Abriendo Canales para mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva “Mejorando mis relaciones con los demás”

Taller 7: Autoconocimiento y comunicación

Taller 8: Habilidades para la vida

4 Charlas motivacionales para los alumnos sobre la autoestima de duración máxima de una hora

Guía educativa para docentes con dinámicas motivacionales

En los Anexos se incluye la Guía de encuesta para la ejecución de la investigación.

Plan de acción

Recursos y Presupuesto

Administración

Previsión de la evaluación

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA DE INVESTIGACIÓN

LA AUTOESTIMA Y SU INFLUENCIA EN RELACIONES INTERPERSONALES DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL QUISAPINCHA DEL CANTÓN AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1. Contextualización.

Según una investigación realizada por Fundación Hernán Malo González (2010), el 92.5% de los jóvenes ecuatorianos encuestados afirma que vale la pena vivir. El 90.7% afirma que se sienten a gusto en su hogar. El 64% de los jóvenes consultados vive con sus padres, 20.9% vive solo con su madre y el restante con otros familiares. Para el 78.8% de los jóvenes su mayor aspiración es seguir estudiando mientras que el 8.7% afirma que su aspiración es trabajar

Según el más reciente Censo de Población y Vivienda (2010), realizado en **Ecuador** el 15% de nuestros adolescentes realiza alguna actividad remunerada. Entre los que no lo hacen, 89% son estudiantes a tiempo completo. Un 7% no estudia, sino que se dedica solamente a realizar quehaceres del hogar. Al 1% de los adolescentes ecuatorianos una discapacidad les impide estudiar y/o trabajar.

ENDEMAIN 2004 afirma que “el abuso físico y/o psicológico de los niños es un problema frecuente”; en este texto se relaciona la violencia con los resultados serios a corto y a largo plazo reflejados en conductas agresivas y antisociales.

María Dolores Arias Bermeo en su artículo “Maltrato Infantil” publicado en la revista ECUATPEDIAT en el 2007 dice que en el Ecuador el maltrato físico es visto como forma de castigo, estableciendo su aceptación en el 60% de familias con niños menores de 5 años. La autora presenta indicadores del maltrato infantil del país mostrando que en Quito y Guayaquil, 27% de la población de 0 a 10 años (850.000 menores) son castigados al menos una vez por semana, y 1 de cada 3 es víctima de abuso sexual, afectando con este su área socioafectiva y por tanto al nivel de autoestima.

En las estadísticas del año 2006 que presenta el INEC, el cuadro de incidencia de pobreza y extrema pobreza de la población ecuatoriana, muestra que en el área urbana, de la población total, un 24,88% viven en pobreza y un 4,78% viven en extrema pobreza. Es decir casi el 30% de los ecuatorianos, viven en condiciones poco favorables para el desarrollo, es por esto que se debe aportar situaciones que generen experiencias positivas, enriquecedoras para el desarrollo de estos niños y niñas.

James Monbourquette (2004) cita a Eric Berne quien menciona la importancia de las expresiones de afecto y atención y su influencia en el desarrollo de una buena autoestima del niño “hecha de amor y confianza en sí mismo”. Las primeras expresiones de afecto las realizan los padres o sustitutos, dejando huellas significativas para la maduración motriz, cognitiva y social del infante, cuando éstas expresiones son débiles o ausentes, un ejemplo de esto lo tenemos en casos de migración de miembros de la familia, fenómeno social que ha repercutido en nuestro país en la última década, tiene como consecuencia que los vínculos se debiliten, los niños no reciben el estímulo necesario en sus patrones de crianza y en los desempeños educativos, situación que afecta la valoración de sí mismo

En **Tungurahua** se ha realizado diversas actividades para la promoción del autoestima en los jóvenes, en el 2010 por ejemplo según Diario la Hora, el Colegio Nacional Picaihua fue el escenario donde se cumplió el foro dentro del segundo ciclo de las jornadas intercolegiales organizadas por el Consejo Nacional de Control de Sustancias Estupefacientes y Psicotrópicas (Consep), la Dirección

de Educación de Tungurahua y la Brigada Antinarcoóticos de la Policía Nacional. La jornada de ayer contó con la presencia de estudiantes de los colegios: Pedro Frías Carrasco, Ricardo Descalzi y la Unidad Educativa Experimental Pedro Fermín Cevallos.

El tema tratado fue 'Autoestima en la Juventud', se analizaron que en Tungurahua el autoestima se ve influenciado por la sociedad, los medios de comunicación y los géneros musicales en la personalidad y autoestima de los jóvenes, se ayudado a desarrollar conceptos sobre qué hacer frente a una persona con baja autoestima, o Por qué los jóvenes buscan refugio en el alcohol y las drogas. (DIARIO LA HORA, 2010)

El **Colegio Nacional Quisapincha**, ha tenido casos de maltrato familiar, desde gritos hasta casos extremos en que han sido víctimas de golpes por parte de uno de sus padres, lo cual ha sido la causa fundamental, en su baja autoestima, no están conscientes de su valor como seres humanos, lo cual hace que no tengan buenas relaciones interpersonales, algunos son tímidos, no les gusta estar con otros compañeros, con poco expresivos, también hay los violentos, que incluso son la causa de la presencia de casos de acoso escolar.

La baja autoestima, los desmotiva a tener un buen rendimiento, fracasan en el colegio y por ende tiene miedo a no lograr sus metas personales, puesto que no tienen la fuerza para el afrontamiento de la realidad, de cada 10 niños por lo menos 6 presentan problemas con su autoestima y motivación escolar, que se manifiestan tanto al no creer en sus habilidades hasta en cómo se relacionan con los docentes, padres de familia y compañeros de clase

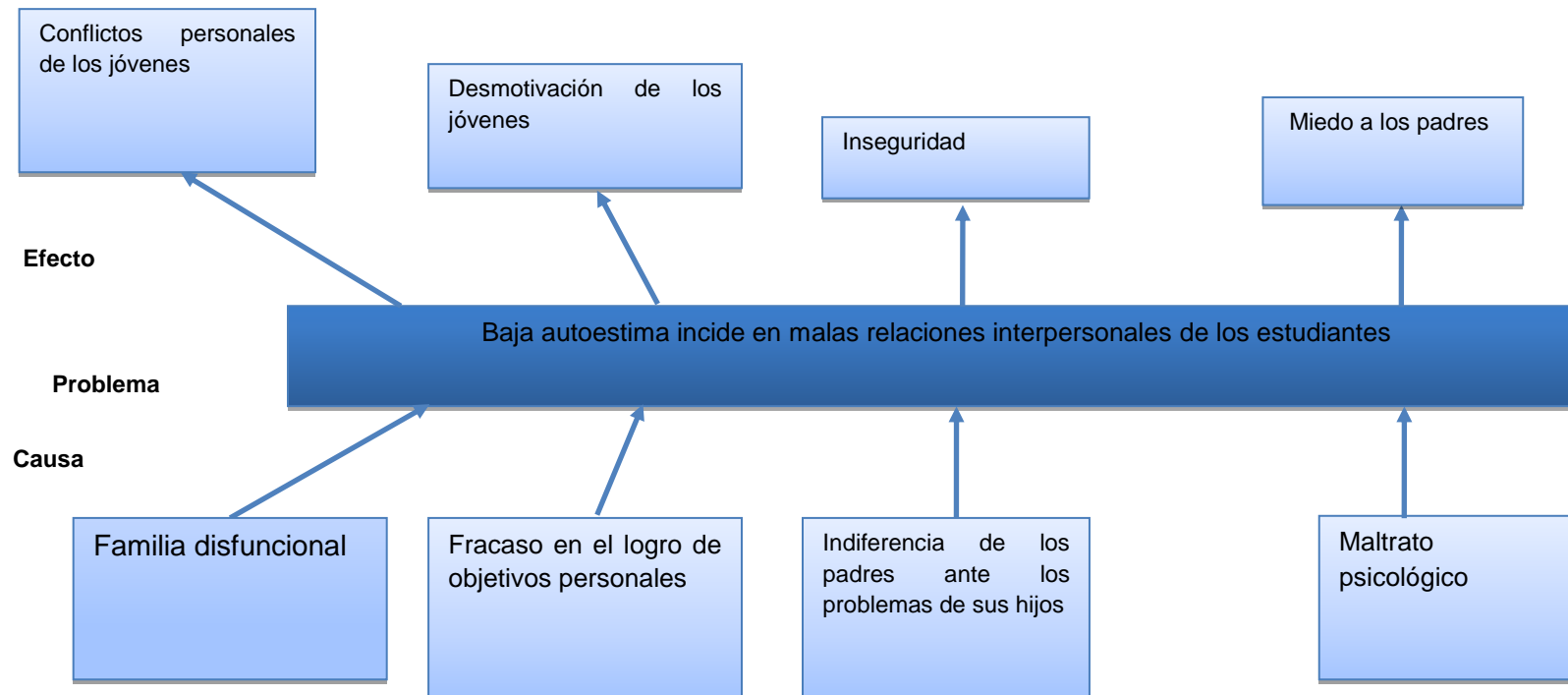


Gráfico 1: Árbol de problemas

Elaboración: Natalia María López Santamaría

1.2.2. Análisis Crítico

El problema central objeto de investigación es la baja autoestima que incide en las malas relaciones interpersonales de los estudiantes, se presentan conflictos en el hogar que hace que los jóvenes se conviertan en personas inseguras de sí mismas, incapaces de resolver problemas por si solos: Las familias disfuncionales causan hogares rotos, con problemas y dificultades frecuentes violencia, y conflictos donde los adolescentes se ven inmersos, con el riesgo de convertirse en personas inseguras, con ello pierden la motivación en ser buenos alumnos, desconocen sus habilidades y destrezas, causando que no se adapten al centro escolar, por ende se sienten tristes y pesimistas por los problemas que tienen, no puede relacionarse con los demás: Los jóvenes son más susceptibles al fracaso, existe una desmotivación para intentar lograr tener éxito, empiezan a desconocer sus habilidades y destrezas sociales, se vuelven personas inseguras de sí mismas.

Otra causa es la indiferencia de los padres, los jóvenes se sienten abandonados en sus hogares, empiezan a relacionarse con personas que puede llegar a ser una mala influencia para ellos, se sienten fracasados al no cumplir las expectativas de sus padres, por lo cual tienen miedo a socializar a sus padres en algunos casos.

Se excluyen de la sociedad, prefieren la soledad, no realizan actividades con amigos ni con su familia, se aíslan del mundo, por lo cual no tiene buenas relaciones con sus compañeros, cuando una persona no se siente bien consigo mismo tiende a maltratarse psicológicamente aunque a veces puede llegar a un autoflajelo por no saber autovalorarse.

1.2.3. Prognosis

Si no se resuelve la problemática persistirán la desmotivación y baja autoestima, incidiendo en el aislamiento de los jóvenes, uso inadecuado de las redes sociales, y tener relaciones interpersonales con quienes puede ser mala influencia para ellos, causando problemas en su hogar, los jóvenes tendrán sentimientos,

complejos de inseguridad, y miedo a relacionarse con los demás, fuertes problemas de comunicación con sus padres, hermanos, por ello es una necesidad empezar a trabajar en buscar mejorar el autoestima de los jóvenes, para que valoren lo que son, su personalidad, sus habilidades, como también sus actitudes y aptitudes.

Existirá temor al dialogar con sus padres por lo cual los jóvenes conversarán de sus problemas a sus amigos quienes no sabrán guiarlos o aconsejarlos como sus padres.

1.2.4. Formulación del Problema

¿Cómo influye la autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua?

1.2.5. Interrogantes de la Investigación

- ¿Cuáles son los factores negativos que incide en la autoestima de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha?
- ¿Cuáles son las principales motivaciones que influyen las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato?
- ¿Qué propuesta permitirá la solución al problema investigado según las necesidades de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha?

1.2.6. Delimitación del objeto de investigación

De contenido

Campo: Psicopedagogía

Área: Educación

Aspecto: Autoestima - Relaciones Interpersonales

Espacial: Del Colegio Nacional “Quisapincha”

Temporal: Mayo 2013 – octubre 2013

Unidades de observación:

La investigación se realizara en: estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional “Quisapincha”.

1.3. JUSTIFICACIÓN

El presente estudio es de suma **importancia** porque tiene como objetivo determinar la influencia de la autoestima en relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Es de **utilidad** para establecer el nivel de autoestima en los jóvenes y las causas que involucran que tengan un deficiente autoconcepto de sí mismos, con datos tantos cualitativos y cuantitativos que permitan dar solución al problema investigado.

El estudio es de **impacto** porque no se ha realizado en la institución, el tema no ha sido tratado a profundidad por lo cual no existe un conocimiento sobre el tipo de relaciones interpersonales de los jóvenes.

Los **beneficiarios** de la investigación son: los jóvenes del colegio Nacional Quisapincha quienes se ven afectados por la problemática, los maestros y autoridades.

Es **novedoso** porque es un tema no tratado en el lugar de investigación, puesto que no había una clara planificación para su realización.

Es **factible** porque se cuenta con el apoyo de las autoridades del plantel para el desarrollo de la investigación, con el material documental – bibliográfico, con herramientas Web para la recolección de datos, con herramientas de oficina y equipos de cómputo con programas actualizados para el informe y presentación de resultados.

Esta investigación tendrá un **impacto social** puesto que ayudara a los jóvenes a tener actitudes activas el cual promoverá un desarrollo participativo a nivel educativo y social.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. General

Determinar cómo influye la autoestima en relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

1.4.2. Específicos.

- Identificar los factores negativos que incide en la autoestima de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha.
- Analizar las principales motivaciones que influyen las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato.
- Diseñar una propuesta de solución al problema investigado según las necesidades de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la Universidad Técnica de Ambato se encontró varias investigaciones realizadas sobre las variables de investigación que permitieron la identificación de las necesidades de los actores sociales, se identificó las características del autoestima, como base para la realización de los conceptos teóricos más esenciales en el proceso investigativo.

Se incluyen las siguientes investigaciones relacionadas con las variables de la investigación:

Tema: “Las relaciones interpersonales y su incidencia en la inteligencia emocional de los niños y niñas de 6to y 7mo año de educación básica en la Unidad Educativa Génesis, en el año lectivo 2009-2010”

Autor: Marianela Patricia Sánchez Chugcho

Conclusiones:

Las relaciones interpersonales no es solamente una de las dimensiones de la vida humana, sino la dimensión a través de la cual nos realizamos como seres humanos. Si una persona no mantiene relaciones interpersonales amenaza su calidad de vida.

En la realidad las relaciones interpersonales se consideran uno de los problemas principales del desarrollo social con un crecimiento de 30% desde los niños y niñas en la cual todos tenemos que empezar desde la casa impartiendo buenas comunicaciones para elevar las relaciones comunicativas

Tema: El autoestima y su incidencia en el desarrollo integral de los niños del sexto año de educación básica de la Escuela Mixta “Gran Bretaña” de la ciudad de Quito periodo 2009 – 2010

Autor: García Aragón María Eugenia

Conclusiones:

La autora tiene por objeto poner énfasis en un problema social que afecta profundamente a la niñez ecuatoriana en existen niños y niñas que presentan baja autoestima que se evidencia en la inseguridad, temor a enfrentar cosas desconocidas suelen estar solos no se comunican con facilidad y en ocasiones son agresivos que favorecen o desfavorecen respectivamente a su desarrollo.

Tema: El autoestima y su incidencia en el rendimiento académico de los niños y niñas de quinto año de educación básica de la Escuela Remigio Romero y Cordero del cantón Cuenca

Autora: Bueno Coro Hugo Orlando

Conclusiones:

Es necesario conocer que la práctica de los valores conlleva tener una autoestima elevada que se convierte en un elemento básico en la formación personal de los niños, se necesita crear un ambiente agradable con cariño, afecto y respeto tanto dentro de las instituciones educativas como en los hogares para que los niños y niñas se desenvuelvan en forma espontánea y natural brindándoles así oportunidades de superación personal, erradicando la inseguridad, la inestabilidad, la tristeza los cuales causan múltiples factores en cada uno de los estudiantes, la relación que debe existir entre alumnos y profesor debe ser fortalecida cada día, en un ambiente de respeto para mejorar el autoestima de los estudiantes.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

Desde la perspectiva del paradigma Crítico Propositivo se plantea el estudio como una opción para realizar una descripción de la realidad en base a las variables de la investigación, con el criterio y participación activa de quienes son parte del problema en este caso los jóvenes y padres, al ser crítico con el criterio del autor, basado en el conocimiento científico de diversas fuentes se establecerán las principales conclusiones, para lograr una solución a largo plazo del problema, basado en las necesidades de los estudiantes, aplicado a través de un proceso de concienciación y trabajo en conjunto con padres de familia y estudiantes.

2.2.1. Fundamentación Epistemológica

Para poder tener un claro conocimiento es necesario tener una relación entre el investigador y el colegio, esto se logra a través de la comunicación, observación e interacción permiten comprender la dimensión del problema y su interrelación con el contexto educativo y social

Se trata del desarrollo del conocimiento científico basado en establecer la relación entre las variables de la investigación.

“La epistemología es la ciencia que estudia el conocimiento humano y el modo en que el individuo actúa para desarrollar sus estructuras de pensamiento. Este trata con la naturaleza del conocimiento, de cómo conocemos las cosas, qué sabemos, por qué sabemos, si lo que sabemos es verdadero y cuáles son los límites del conocimiento. Hablando en forma general, la epistemología trata con la naturaleza del conocimiento y no del cómo obtener el conocimiento” (SLICK, 2013)

2.2.2. Fundamentación Ontológica

El enfoque crítico de la investigación permite ofrecer explicaciones a los temas que se analizaran, empleando la razón y argumentos racionales basados en hechos

particulares, singulares que mediante los métodos cualitativos permiten una interpretación cercana a la realidad.

La ontología suele identificarse con la metafísica, la cual es aquella parte de la filosofía que se ocupa en determinar el porqué de las cosas. Para Aristóteles la metafísica se ocupará de los primeros principios y las primeras causas de las cosas. Esta filosofía primera, metafísica, es la que deberá explicar los fundamentos últimos de todas las cosas. (Montaño, 2012)

2.2.3. Fundamentación Axiológica

En la presente investigación se hacen presentes los valores tanto éticos, como morales, que influirán positivamente porque son principios fundamentales de honestidad, veracidad, respeto y cordialidad, los cuales permitirán que el investigador interactúe con el medio académico de una manera ética- profesional para lograr que la investigación se realice de manera seria y transparente.

Trata del análisis de los valores asociados con la investigación, tratando de establecer las características de la autoestima como parte de la sociedad.

Hofstede fue uno de los primeros investigadores en realizar estudios de los valores en 40 países. Ha encontrado cuatro dimensiones dicotómicas que distinguen las culturas estudiadas. Estas son: a) Dimensión distancia de poder, que contempla cómo se encuentra distribuido el poder en los niveles de la organización y el grado en que los miembros de una sociedad aceptan como legítimo, que el poder en las instituciones y en las organizaciones esté desigualmente distribuido: b) Dimensión evitación de la incertidumbre, que describe las medidas en las que se toleraría la desviación a las normas y a los valores establecidos: c) Dimensión de masculinidad-feminidad que contempla la preferencia por el logro, el heroísmo, la asertividad y el éxito material como opuesto a una preferencia por las relaciones personales, la modestia, la atención a los débiles y la calidad de vida: d) Dimensión de individualismo- colectivismo,

que contemplan el grado en que una cultura fomenta la independencia y la confianza en sí mismo en oposición a la cohesión grupal (Martín y Sánchez, 1999: 213).

2.3. FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

En el compromiso de cumplir con los retos propuestos por el nuevo siglo, la educación debe estructurarse en torno a los cuatro aprendizajes fundamentales, que en el transcurso de la vida serán para cada persona, como lo señala Delors (1996), en el informe a la UNESCO, los pilares del conocimiento: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir, aprender a ser; proporcionando al individuo el desarrollo de sus capacidades profesionales, despertar la curiosidad intelectual, la innovación, despertar el sentido crítico, ejercitar la memoria y el pensamiento; procesos estos que se enriquecen de todas las experiencias y se adquieren permanentemente

En tal sentido la mayoría de las instituciones educativas, han aperturado diversos servicios tendientes a subsanar esta necesidad. Una gama de expectativas, demandas, diferencias individuales, actitudes y aptitudes se entretajan en la nueva relación profesor- estudiante, estudiante- estudiante, lo cual hace el proceso de intercambio de saberes aún más complejo. No perdiendo de vista en lo absoluto la importancia que revisten dos conceptos fundamentales: autoestima y motivaciones sociales, los cuales a su vez influyen de forma directa todo su ser.

La autoestima, como lo señala Cortés (1999), es una organización relativamente estable y duradera de creencias, percepciones, conocimientos y valoración de naturaleza individual, que rige la conducta consciente y coherentemente. Es decir, la autoestima comprende lo que se piensa de sí mismo, la evaluación y los sentimientos expresados al respecto, lo que da origen a la conducta individual. Es claro que la autoestima no es sustituta del conocimiento y de las habilidades necesarias para actuar con efectividad en la vida, pero aumenta las posibilidades de poderlas adquirir. (Válek, 2007)

2.4. FUNDAMENTACIÓN LEGAL

Constitución del Ecuador 2008

Título II, Derechos

Capítulo segundo, Derechos del buen vivir

Sección tercera

Comunicación e información

Art. 16.-Todas las personas, en forma individual o colectiva, tienen derecho a:

1. Una comunicación libre, intercultural, incluyente, diversa y participativa, en todos los ámbitos de la interacción social, por cualquier medio y forma, en su propia lengua y con sus propios símbolos.

Sección quinta

Educación

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.-La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

Capítulo tercero

Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Sección quinta

Niñas, niños y adolescentes

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo Integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad. Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

Art. 45.- Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y cultura, al deporte y recreación; a la seguridad social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

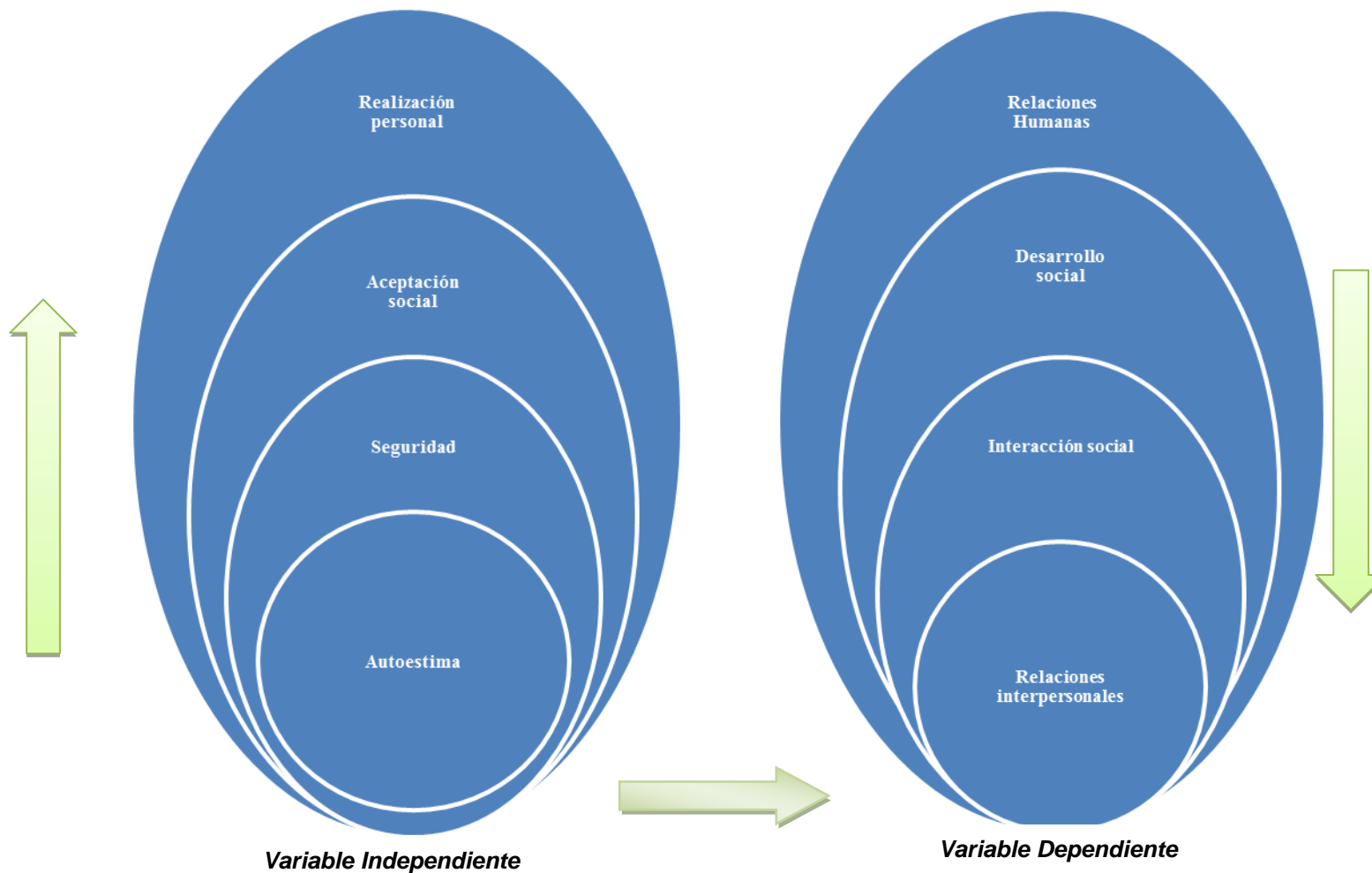


Grafico 2: Categorías Fundamentales

Elaboración: Natalia María López Santamaría

Subordinación conceptual: Variable Independiente

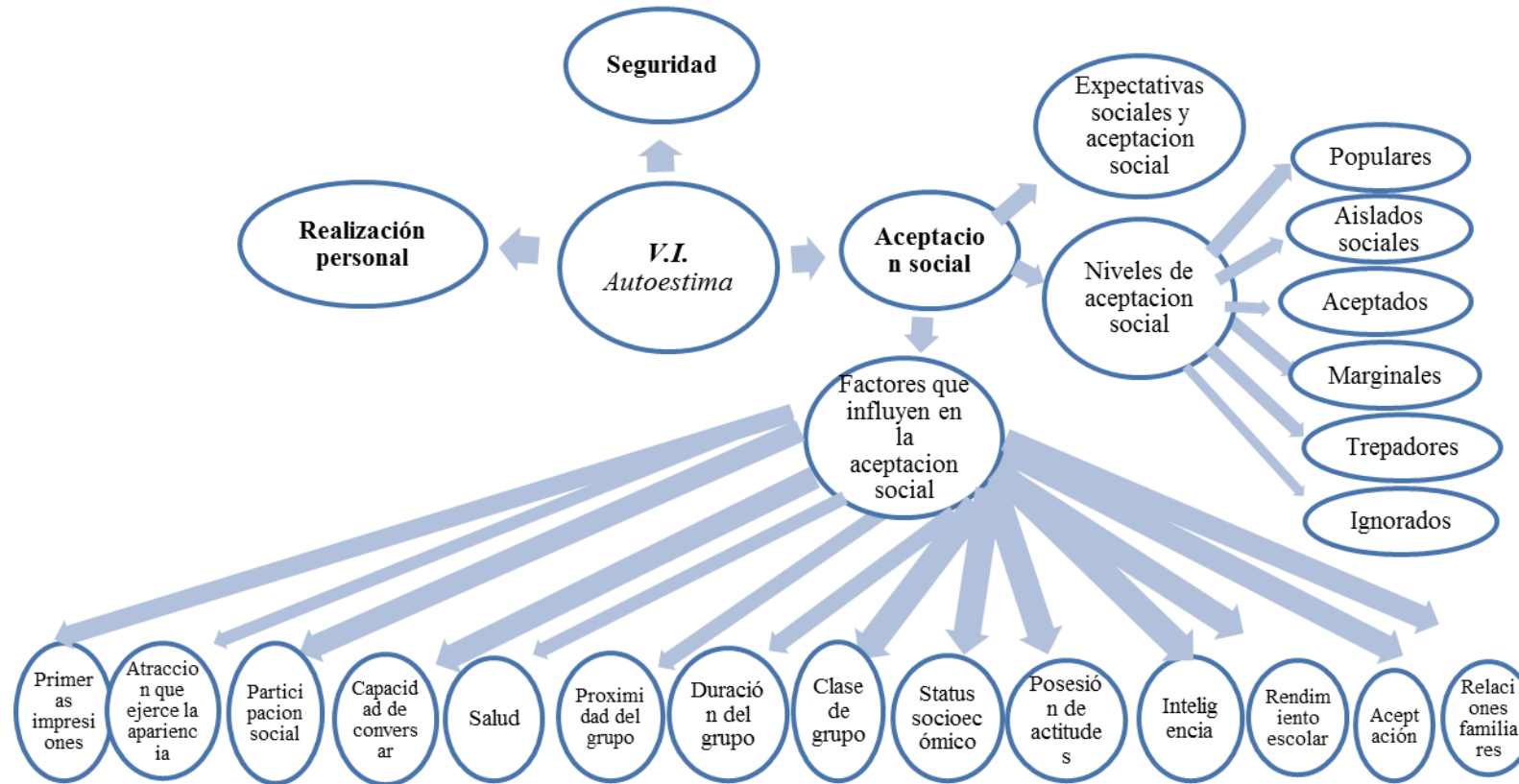


Gráfico 3: Subordinación conceptual - Variable Independiente
Elaboración: Natalia María López Santamaría

Subordinación conceptual: Variable Dependiente

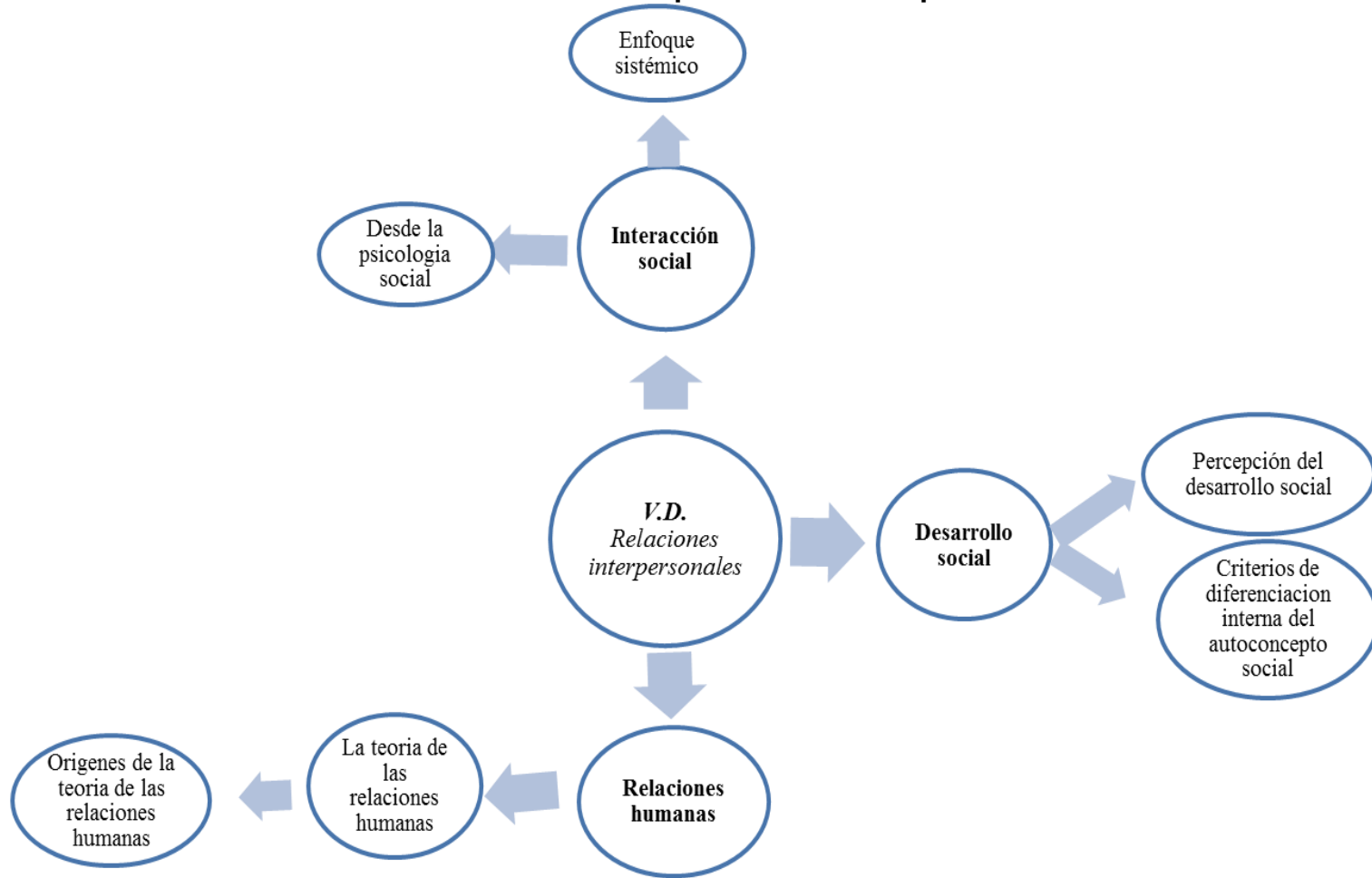


Grafico 4: Subordinación conceptual: Variable Dependiente
Elaboración: Natalia María López Santamaría

2.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Autoestima

La autoestima (lo que la persona se quiere y valora a sí misma) es el resultado de la interacción entre muchas variables: los resultados ("éxitos" y "fracasos") que obtenemos en las distintas facetas de la vida, las interpretaciones que hacemos de ellos, nuestras habilidades para relacionarnos con otras personas, la opinión que las personas significativas tengan sobre nosotros/as, el sentimiento de autoeficacia, etc. De entre todos estos factores, uno de los que más peso va a tener en la infancia gira en torno a los mensajes (verbales y no verbales) que las personas significativas para la niña/o (familia, profesorado...) les envían a las criaturas, y que implican una valoración de sus habilidades y acciones que, en definitiva, constituyen juicios sobre su valía personal.

La autoestima, como su propio nombre indica, tiene un componente evaluativo y emocional fundamental (me estimo, me siento bien, me gusta o no me gusta, en qué no me gusta, ¿puedo cambiarlo?,..., me acepto) que es el que debemos trabajar en tanto en cuanto constituye el soporte interno del desarrollo integral del niño/a. Ese componente evaluativo emocional está inseparablemente unido con nuestras cogniciones, es decir con nuestra manera de percibir, interpretar y valorar (auto comunicación interna) las experiencias de nuestra vida. (I.P.E. Investigaciones y Programas Educativos S.L., 2005)

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de sí mismo.

El concepto de *autoestima* varía en función del paradigma psicológico que lo aborde (psicología humanista, psicoanálisis, o conductismo).

Desde el punto de vista del psicoanálisis, radicalmente opuesto, la autoestima está relacionada con el desarrollo del ego. Por otro lado en el conductismo se centra en conceptos tales como «*estímulo*», «*respuesta*», «*refuerzo*», «*aprendizaje*», con lo cual el concepto holístico de autoestima no tiene sentido. La autoestima es además un concepto que ha traspasado frecuentemente el ámbito exclusivamente científico para formar parte del lenguaje popular. El budismo considera al ego una ilusión de la mente, de tal modo que la autoestima, e incluso el alma, son también ilusiones; el amor y la compasión hacia todos los seres con sentimientos y la nula consideración del ego, constituyen la base de la felicidad absoluta. En palabras de Buda, «*el budismo no es el camino hacia la felicidad, la felicidad es el camino*».

La autoestima es, fundamentalmente, estar a gusto con uno mismo, saberse importante y sentirse especial, para ti y para el resto. El alumno con un nivel adecuado de autoestima se afirma orgulloso de su trabajo, de lo que piensa y siente; y está contento. Tener autoestima significa, también, ser responsable y aceptar las dificultades sin enfadarse cuando no salen las cosas como uno quiere, saber reconocer los límites propios y no sentirse peor por ellos. La autoestima es, en general, tener entusiasmo por las cosas, mantener buenas relaciones con el resto y saber expresar las emociones. Tener claro que todos te siguen aceptando si algo no te sale bien. Cada persona es especial y distinta. Aunque nos parezcamos al resto en ciertos aspectos, cada uno destaca por algo que sabe hacer especialmente bien: practicar algún deporte, tener una gracia especial para algo, tener aficiones, saber mucho de alguna materia. Debemos ayudar al alumno con baja autoestima a encontrar ese algo que lo hace especial, a potenciarlo. (ESPINOZA, 2012)

Henriz (1974), afirma que la necesitamos porque es “la conciencia del propio valor eleva el estado de ánimo, aumenta la alegría vital, así como el sentimiento del propio poder y fomenta así la capacidad de decisión y la de rendimiento.”(ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Bucay (2003), define a la autoestima como la capacidad que tiene la persona de valorarse, amarse, apreciarse y aceptarse a sí mismo. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

De igual manera, se hace referencia al Amor o estima que una persona se tiene a sí misma. Quererse a sí mismo.

Por su parte, Massó, F. (1997), dice que amarse es aceptarse tal cual eres, con cualidades y defectos; mientras que Burns (2000), la define como al conjunto de actitudes del individuo hacia sí mismo. Asimismo DovPeretz, Elkins, colaboran diciendo que la autoestima es un silencioso respeto por uno mismo. (DovPeretz, Elkins)

Branden (1993), se refiere a la autoestima como “Una sensación fundamental de eficacia y sentido inherente de mérito” y la explica como la suma integrada de confianza y respeto hacia sí mismo. Sin embargo en el año 2005, evoluciona su concepto y lo refiere posteriormente como la disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y a sentirse merecedor de la felicidad.

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

El punto de partida para que un niño, y posteriormente un adulto disfrute de la vida (inicie y mantenga relaciones positivas con los demás, sea autónomo y capaz de aprender) se encuentra en la valía personal de sí mismo o autoestima. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

La comprensión que el individuo logra de sí mismo, por ejemplo de que es sociable, eficiente, flexible, está asociada con una o más emociones respecto a tales atributos. Es en la infancia, aproximadamente entre los 3 y 5 años que el niño recibe opiniones, apreciaciones y en ocasiones críticas, a veces destructivas o infundadas, acerca de su persona o de sus actuaciones.

“La primera imagen de quien es él, proviene de afuera, de una realidad intersubjetiva. En ocasiones el niño no puede hacer la distinción entre objetividad y subjetividad. Todo lo que oyen acerca de sí mismos y del mundo es una realidad única. El juicio “este chico siempre ha sido enfermizo y torpe”, se convierte en una verdad irrefutable. La conformación de la autoestima se construye con los primeros estímulos que el niño recibe, principalmente de las figuras de apego (los padres) las más significativas a esta edad. En la composición de la autoestima hay un aspecto fundamental en relación con los afectos y las emociones. El menor puede sentirse más o menos comfortable con la imagen de sí mismo, puede agradaarle sentir miedo, experimentar rabia o tristeza y automáticamente presentar una respuesta emocional congruente con esa percepción de sí mismo”. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Conformarse una autoestima, va de la mano con las distintas tareas del desarrollo que un individuo debe lograr a lo largo de todo su ciclo vital. Como un proceso de engranaje diversas piezas deben calzar y ajustarse para conformar un todo armónico. Tales piezas no solo conforman las influencias ambientales, sino la salud física y la maduración del organismo. Para cada fase evolutiva surgen en el niño distintos tipos de demandas. Son demandas relacionadas con su instinto de exploración, el deseo de pertenecer a un grupo de referencia, contar con el respeto de los demás, controlar su entorno inmediato, ser de utilidad y trascender, entre otros. En la medida que dichas necesidades obtengan una oportuna y correspondiente satisfacción, estimularán en el niño o en el adolescente la sensación de logro y de confianza en sus propias capacidades. Una etapa importante para el desarrollo de la autoestima, es la infancia intermedia (5-6

años). El niño compara su yo real con su yo ideal y se juzga a sí mismo por la manera en que cumple con los patrones sociales y las expectativas que se ha formado de sí mismo. Es también en esta etapa en la que el niño busca satisfacer una serie de necesidades que favorecen su integración a la sociedad. En lo relativo al entorno familiar, Clemens y Bean (1998), proponen cuatro factores para que este proceso marche normalmente, o en forma equilibrada. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Vinculación: El niño necesita sentirse parte de algo, ya sea su familia, hermanos o una pandilla. Para él es necesario saber que hay alguien que se preocupa de él, que es necesario e importante para otros. La vinculación se relaciona con el sentir que tiene objetos significativos para él que le pertenecen. Una pobre vinculación se relaciona con actitudes de resentimiento, falta de generosidad, narcisismo y/o una marcada desconfianza hacia los demás. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Singularidad: Corresponde a la necesidad de saberse alguien particular y especial, aunque tenga muchas cosas parecidas a sus hermanos u otros amigos. La noción de singularidad implica respeto. Otra característica que fomenta la singularidad se relaciona con el incentivo de la imaginación, hecho que le permite crear e inventar, le sirve para reconocer lo distinto que puede ser su aporte, fomenta su flexibilidad y la valoración de sus propias capacidades. El adulto que fue limitado en su demanda de singularidad presentará inhibición en sus contactos sociales, será poco flexible y perfeccionista. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Poder: La sensación de poder implica el creer que se puede hacer lo que se planea y en la mayoría de las veces obtendrá éxito; cuando no lo logró, entenderá la verdadera razón de los impedimentos para poder planear mejor. El poder se relaciona también con la habilidad de controlarse ante determinadas circunstancias, como ante la frustración o el agobio. La falta de poder instigará a

la dependencia, sentimientos de inferioridad e inseguridad. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Pautas: Las pautas se relacionan con el sentido que el niño le otorga a su existencia y a lo que realiza. Requiere de modelos positivos que cuando los imite obtenga resultados satisfactorios y alentadores, a través de los cuales aprenda a distinguir lo bueno de lo malo. Los patrones éticos, los valores, los hábitos, las creencias se transmiten mediante las figuras de apego. La ausencia o distorsión de estas condiciones repercutirá en la manera en que el adulto se verá a sí mismo y a los demás. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Si en su familia el niño es tratado con amor, se le marcan límites y se establecen normas de conducta firmes, se le respeta y se le enseña a soñar, el niño iniciará el desarrollo de su autoestima de manera positiva.

Seguramente todos hemos escuchado dentro de nuestra familia, con nuestros amigos o en nuestro ambiente familiar, la frase “lo está programando” en relación a los hijos. En el sentido estricto de las palabras esto no es posible, pero trabajar para desarrollar una adecuada autoestima es uno de los factores que contribuirá a lograr un futuro exitoso. Posteriormente la escuela, los maestros, los compañeros y sus primeras experiencias amorosas serán los factores que influirán de manera positiva o negativa en el desarrollo de la autoestima. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

En la adolescencia (a partir de los 11 años aproximadamente) con la instauración del pensamiento formal, el joven podrá conceptualizar su sensación de placer y displacer. Siendo la identidad un tema central en esta etapa, el adolescente explorará quién es y su lugar en el mundo, la crisis de esta etapa de desarrollo tendrá un efecto devastador si el joven ha llegado hasta aquí con una deficiente o baja valoración personal. La obtención de una valoración positiva de sí mismo, que opera en forma automática e inconsciente, permite al niño un desarrollo psicológico sano, en armonía con su medio circundante y en especial en su

relación con los demás. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Componentes de la autoestima:

Según lo sugerido por el autor Mauro Rodríguez, los componentes de la autoestima son diversos, pero se pueden sintetizar en tres:

Autoconcepto.- Es la opinión o impresión que la gente tiene de sí misma, es su identidad hipotetizada, la cual se desarrolla a lo largo de muchos años. El autoconcepto es el conjunto de percepciones cognoscitivas y actitudes que la gente tiene acerca de sí misma.

El autoconcepto es multidimensional, y cada una de sus dimensiones explica roles diferentes, una persona puede calificarse como marido o esposa, como profesional, como líder comunitario, como amigo y así sucesivamente. Los autoconceptos se elaboran constantemente, dependiendo de las circunstancias de las relaciones confrontadas por el individuo.

Es un concepto dinámico. Las personas que disfrutan de una mejor salud emocional suelen ser aquellos que su yo real, se aproxima al yo ideal proyectado y pueden aceptarse tal como son. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Factores que determinan el autoconcepto. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

- **La actitud o motivación:** es la tendencia a reaccionar frente a una situación tras evaluarla como positiva o negativa. Es la causa que nos impulsa a actuar, por tanto, será importante plantearse los porqués de nuestras acciones, a fin de no dejarnos llevar simplemente por la inercia y la ansiedad.

- **El esquema corporal:** supone la idea que tenemos de nuestro cuerpo a partir de las sensaciones y estímulos. Esta imagen está muy relacionada e influenciada por las relaciones sociales, las modas, complejos o sentimientos hacia nosotros mismos.
- **Las aptitudes:** son las capacidades que posee una persona para realizar algo adecuadamente.
- **Valoración externa:** es la consideración o apreciación que hacen las demás personas sobre nosotros. Son los refuerzos sociales, halagos, contactos físicos, expresiones corporales de reconocimiento social.
- **Autorespeto:** Respetarse a uno mismo, es un trabajo indispensable para vivir en armonía con uno mismo y con los demás. Generalmente las faltas de respeto, comienzan con faltas de respeto a uno mismo. Habría que comenzar por revisar detenidamente cómo y porqué yo lo permito y no tanto porqué el otro lo hace. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Según Maslow (1968), “solo podemos respetar, dar y amar a los demás cuando hemos respetado, dado y amado a nosotros mismos”

Autoconocimiento.

Sócrates dijo: “conócete a ti mismo”, y esta frase expresa la más seria de las tareas de nuestra vida.

Solo se puede querer lo que se conoce. Cuando aprendemos a conocernos, realmente vivimos, no podemos vivir con algo o alguien que desconocemos (uno mismo), mucho menos emplear capacidades, recursos o habilidades desconocidas para nosotros mismos.

Llegar a un nivel óptimo de conocimiento conlleva a la comprensión de que se debe conocer a los demás empezando por conocerse a uno mismo, e identificando la individualidad de cada ser, es decir reconocer la relación entre “yo y los otros”.

Valores.

Los valores constituyen la estructura del pensamiento, con ellos cada persona diferencia lo que está bien de lo que está mal.

Un sistema firme de valores ayuda a tomar decisiones con base en los hechos y no en las presiones externas. Los valores fortalecen el logro de metas específicas.

De igual manera, éstos crean un compromiso profundo en el individuo ante sí mismo, ante su grupo de pertenencia y ante la sociedad.

Valores primordiales de la autoestima. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Valía. Queda demostrada por el simple hecho de que si nos lo proponemos, somos capaces de mejorar, aprender y progresar en todos los sentidos.

Todos somos genios en potencia, según el campo o el entorno que nos motive o interese lo suficiente, tenemos la posibilidad de empezar a serlo en cualquier momento o etapa de nuestra vida.

Importancia. Todos somos únicos e irrepetibles; ser conscientes de nuestra importancia significa darnos cuenta de que, por ser personas y seres creados a imagen y semejanza de Dios, tenemos la capacidad de marcar una diferencia tanto en nuestra vida como en nuestras relaciones con los demás en cualquier momento de nuestra existencia.

Responsabilidad. Nuestra valía y nuestra importancia no residen sólo en ser como somos, implica nuestra capacidad y disposición para asumir la responsabilidad de nuestro crecimiento, evolución, actuación en la vida y los resultados que consigamos de la misma. Ser responsables significa tener la disposición de crear en nuestra vida en nuestras relaciones una situación que nos permita actuar de la forma más beneficiosa para nosotros y para los demás.

Tipos de autoestima. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

La autoestima está relacionada con muchas formas de conducta. Las personas con una autoestima elevada (normal) suelen presentar menos emociones negativas, pueden manejar mejor el estrés. Se aman, se aceptan y valoran tal cual son.

Características de las personas con Alta autoestima (Campos y Muñoz 1992)

- Saben qué cosas pueden hacer bien, qué pueden manejar.
- Se sienten bien consigo mismas.
- Expresan su opinion.
- No temen hablar con las personas.
- Saben identificar y expresar sus emociones a otras personas.
- Participan en las actividades que se desarrollan en su centro de estudio o de trabajo.
- Se valen por sí mismas en las situaciones de la vida, lo que implica dar y pedir apoyo.
- Les gustan los retos no les temen.
- Son creativas y originales, inventan cosas, se interesan por realizar tareas desconocidas, aprenden actividades nuevas.
- Luchan por alcanzar lo que quieren.
- Preguntan cuándo algo no lo saben.
- Defienden su posición ante los demás.

Características de las personas con Baja Autoestima.

- Son indecisos
- Se les dificulta tomar decisiones
- Tienen miedo exagerado a equivocarse.
- Solo toman una decisión cuando tienen seguridad al 100% de que obtendrán los resultados esperados
- Generalmente tuvieron infancias difíciles.
- Piensan que no pueden o no saben nada.
- No valoran sus talentos.
- Tienen miedo a lo nuevo y evitan riesgos.
- Son pasivos y evitan tomar la iniciativa.
- No les gusta compartir con otras personas.
- Evitan participar en las actividades que realizan en su centro de estudio o en su trabajo.
- Temen hablar con otras personas.
- Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas.
- Se dan por vencidas antes de realizar cualquier actividad.
- No están satisfechas consigo mismas, piensan que no hacen nada bien.
- No conocen sus emociones, por lo que no pueden expresarlas.
- Debido a que no tienen valor, les cuesta aceptar que las critiquen.
- Les cuesta reconocer cuando se equivocan.
- Manejan muchos sentimientos de culpa cuando algo sale mal.

En resultados negativos culpan a otros.

- Creen que son los feos.
- Creen que son los ignorantes.
- No se preocupan por su estado de salud.
- Son pesimistas, creen que todo les saldrá mal.
- Creen que son personas poco interesantes.

Características de las personas con Autoestima Inflada:

- Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- Son seguros de sí mismos en extremo y no ven los riesgos de sus acciones.
- Hablan en extremo y son escandalosos.
- No toman en cuenta a nadie para realizar sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Por lo general la gente los rechaza por sábelo todos.
- Se aman en forma enfermiza a sí mismo.
- Son vanidosos en extremo (narcisismo).
- Creen que son las gentes más interesantes de la tierra.
- Cree que le gana a cualquiera en todo.
- Cree que impacta a cualquiera que lo conoce.
- Le gusta que lo elogien
- Siente que todas las personas están obligadas a amarlo.
- Cree que nunca se equivoca, pero ataca a los demás cuando lo hacen.
- Siente que merece tener más que los demás.
- Ególatra, megalómano.
- Le cuesta obtener sus metas.
- No le gusta esforzarse.
- Siente que no controla su vida.

Autoestima precisa.

Sabemos que la autoestima es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos con el entorno de una forma satisfactoria. (ROMERO SÁNCHEZ & JARAMILLO SOLORIO, 2010)

Seguridad

El sentimiento de seguridad no es una condición natural sino un camino potencial del desarrollo, que puede o no ser recorrido. En una “psicopatología del desarrollo” (Waddington, Bowlby) la personalidad se mueve a lo largo de senderos que se bifurcan en dirección de la seguridad o de la inseguridad. Esta visión de la psicopatología se opone a un modelo determinista lineal que supone un recorrido predeterminado. La figura del bebé o niño que atraviesa determinadas fases de la evolución de la libido (una etapa “oral”, otra “anal” y luego otra “genital”) sería un ejemplo de linealidad, de fuerte tono endogenista. (MARRONE, M. 2001)

En una psicopatología del desarrollo el individuo y el ambiente interaccionan permanentemente. Es una psicopatología que pertenece al terreno de la intersubjetividad, o sea a la interacción entre mundos subjetivos. Una madre o cuidadora puede satisfacer al bebé siendo sensible y empática a sus señales de apego, o por el contrario ser insensible y rechazante. En el primer caso colaborará con la construcción del sentimiento de seguridad del niño; en el opuesto socavará tal sentimiento, dando lugar a otro camino del desarrollo, al apego ansioso o inseguro (Bowlby, 1973), a un falso-self en el sentido de Winnicott (Bowlby, 1988), a formas patológicas del narcisismo (Bowlby, 1988), a una incrementada sexualidad autoerótica (Bowlby, 1973) y a diversos desarrollos marcados por la frustración del deseo de apego. (MARRONE, M. 2001)

El camino hacia la construcción del sentimiento de seguridad comienza en los períodos preverbales de la vida. Según M. Hofer (1995) los reguladores ocultos provistos por el vínculo (“hiddenregulators”) mantienen un estado fisiológico que es homeostático para los infantes. El bebé lo experimenta como un “estado óptimo” y de acuerdo a Hofer puede formar las bases del estado afectivo de seguridad. En coincidencia con estos conceptos, Morris Eagle (1995) afirma que la seguridad se encuentra asociada con experiencias de bienestar que acompañan el cuidado del apegado, incluidas las regulaciones homeostáticas y las gratificaciones provistas por la madre. En la misma dirección, las investigaciones

de Mary Ainsworth llegaron a la conclusión de que los niños que desarrollan un apego seguro son aquellos que han sido tomados en brazos por más tiempo por parte de sus madres de manera cariñosa (una base segura). El vínculo seguro va generando un sentimiento de seguridad, y las interrupciones significativas producen inseguridad, tensión, angustia. Estudios con niños rumanos que pasaron largo tiempo separados de sus padres en orfanatos mostraron alteraciones en los niveles normales de cortisol (la llamada “hormona del estrés”) lo que ha sido atribuido al sufrimiento de la separación y a la inseguridad con las figuras de apego (Fonagy, 2001).

En la malla intersubjetiva familiar y con la influencia del lenguaje se van estructurando los modelos representacionales, tanto de las figuras de apego como del sí mismo (self) los que jugarán un importante papel en la experiencia interna de seguridad o inseguridad del sujeto. Estos modelos son construidos por vía semántica (lo que se le dice al niño) y por vía episódica (lo que el niño percibe directamente). Se puede decir de los modelos representacionales que son “procesadores de información”, idea que se ajusta a la función que Bowlby le atribuía al psiquismo. Para Bowlby el aparato psíquico no tendría como tarea la descarga o control de los estímulos pulsionales, sino el procesamiento de información. El psiquismo procesa la información a fin de mantener el lazo de apego y para sostener una determinada representación del sí mismo. Esto resulta notorio en los casos de abuso emocional o sexual con participación de familiares cercanos. El niño abusado puede “borrar” de su conciencia la información angustiante a los efectos de mantener una imagen del otro como cuidador y proveedor de seguridad (y no como abusador o amenazador), y de sí mismo como amado (y no desvalorizado o humillado). Esta “exclusión de información” es una versión informacional del mecanismo freudiano de represión y da cuenta de la imposibilidad del infante (y del no tan infante) de percibir “el lado oscuro de la luna”, o sea aquellos rasgos del progenitor o figura de apego que producen angustia. (MARRONE, M. 2001)

Aceptación social

El aporte de Abraham Maslow la aceptación social es deseo de agradar es sin dudas la base de la conexión social. Según Maslow las necesidades del ser humano están jerarquizadas y escalonadas de forma tal que cuando quedan cubiertas las necesidades de ese escalón, es cuando la persona comienza a sentir las necesidades del orden superior.

¿En cuántos niveles se divide la aceptación social?

El primer escalón es el de las necesidades fisiológicas, como cubrir la alimentación, la sed y el aire.

-El segundo escalón es el de las necesidades de la seguridad, como la seguridad en sí misma y contra el daño personal.

-El tercer escalón es de las necesidades de aceptación social, como cubrir las necesidades de afecto, amor, pertenencia y amistad.

-El cuarto escalón es el de las necesidades de autoestima, como por ejemplo, cubrir el éxito y el prestigio.

-El quinto y último escalón es el de las necesidades de la autorrealización, como por ejemplo, dar a los demás lo que uno es capaz de realizar. (MASLOW 1968: 78).

Aceptación social.- Significa el grado en el que la compañía de una persona es tenida por otros como satisfactoria para el mantenimiento de relaciones estrechas.

- **Expectativas sociales y aceptación social:** La aceptación social sólo puede alcanzarse cuando el adolescente se conforma a las expectativas del grupo con el cual desea identificarse.
- **Niveles de aceptación social:**

Populares: Los aceptados por la mayoría de sus compañeros

Aislados sociales: Son adolescentes que carecen de amigos íntimos, no pertenecen a barras y están convencidos de que sus pares no los quieren.

Aceptados: Los que tienen varios o muchos amigos y están integrados a un círculo o barra.

Marginales: Los que pueden perder la posibilidad de ser aceptados debido a alguna actitud antagónica en relación con el grupo.

Trepadores: Estos disfrutan de cierta aceptación pero no están satisfechos con el grupo que los acepta, por cuya causa tratan de ganar el acceso a un grupo más prestigioso.

Ignorados: Individuos que no causan agrado ni disgusto, no pueden ofrecer nada y se los pasa por alto o se los ignora. (FERNANDO R. MORRO)

Factores que influyen en la aceptación social

a) *Primeras impresiones*: el status del individuo depende parcialmente de su conducta real y también en parte de la imagen mental que otros tengan de él. Depende en gran medida de las primeras impresiones.

b) *La atracción que ejerce la apariencia*: Dado que se juzga a una persona por la impresión que causa en otros, la apariencia atractiva ayuda a obtener aceptación social.

c) *La reputación*: El renombre que adquiere un adolescente se debe tanto a su conducta como a la imagen que proyecta en la mente de los demás.. Con el transcurso del tiempo la reputación se convierte en un "halo", una vez establecida se adhiere al individuo.

d) *Participación social*: Si los otros factores son iguales cuanto más activo es el adolescente en el medio social, tanto mejor se lo conoce entre los miembros de su grupo y más posibilidades tiene de ser aceptado.

e) *La capacidad de conversar*: Tanto la calidad como la cantidad de conversación afectan la aceptación social del adolescente

f) *La salud*: La mayoría de los adolescentes populares dan la apariencia de buena salud. Son enérgicos, entusiastas y dispuestos a cumplir su parte en actividades cooperativas. El joven cuya salud es deficiente, particularmente durante la fase puberal, elude del todo las actividades sociales o sólo desempeña un rol pasivo.

g) *Proximidad del grupo*: Quienes vivan cerca del grupo suelen tener posibilidades de participar en más actividades que quienes están físicamente aislados.

h) *Duración de la relación*: El tiempo durante el cual el adolescente mantiene relaciones con el grupo puede ser ventajoso o desventajoso para la aceptación. Aunque depende de la clase de persona,

i) *Clase de grupo*: La aceptación depende en parte de la medida y naturaleza del grupo. Cuando el grupo es hermético, como son casi todos los agrupamientos reducidos es difícil para cualquiera salvar sus barreras.

j) *Status socioeconómico*: Un status socioeconómico elevado en relación con lo normal para el grupo permite en general que el adolescente se convierta en el centro de la atención y que a veces suscite la envidia de los demás componentes. Los adolescentes cuya aceptación es deficiente pertenecen, con frecuencia a un estrato inferior en relación con la mayoría de sus compañeros.

k) *La posesión de actitudes*: Las aptitudes no garantizan la aceptación social, si bien su falta puede llevar al rechazo. El adolescente que no puede participar en actividades grupales y que tiene la suficiente confianza en sí mismo para poner en práctica sus aptitudes cuenta con un factor positivo.

l) *La inteligencia*: Un alto grado de inteligencia contribuye a la aceptación porque permite que el adolescente tome iniciativa en actividades.

m) *Rendimiento escolar*: El hecho de ser un buen estudiante ayuda a obtener la aceptación social pero si un adolescente es demasiado bueno como alumno quizás adquiera reputación de ser un "traga". Además si mantiene tan buenas relaciones con sus profesores como para que sus pares lo consideren un "favorito" descubrirá que es un impedimento para que el grupo lo admita en su seno.

n) *Aceptación de intereses y valores grupales*: Los adolescentes se sienten más cómodos con aquellos cuyos intereses y valores son similares a los propios. Por lo tanto, el joven más aceptable es el que se conforma más estrechamente a los intereses y valores de su grupo particular.

o) *Relaciones familiares*: El hogar puede fomentar actitudes y pautas de conducta que ayudan a obtener la aceptación social o el menosprecio y rechazo de los pares.

(FERNANDO R. MORRO)

Realización Personal

La realización es la plenitud de vida. La realización personal consiste en vivir una vida plena, total; abarca todas las áreas de la persona. Podemos lograrla cumpliendo nuestros compromisos, formando con ellos un todo armonioso y viviendo ese conjunto armonioso de compromisos. No somos ni podemos ser personas completas al margen de los demás, porque la mayoría de nuestros compromisos tienen carácter social: nos unimos con otras personas para participar en los bienes humanos y así lograr nuestra realización y la de los demás. (GRISEZ, Germain y SHAW, Russell 1993).

Dos ideas equivocadas de la realización personal- El placer intenso: La experiencia de placer solo es válida para una parte de nuestro yo. El placer, cualquiera que sea el modo en que se experimente, está limitado a la conciencia, y no tiene en cuenta el vivir entero del ser humano. No es que el placer se identifique con la parte “más baja” o “animal”, del ser humano, mientras que la realización se refiera a la “más alta” y “espiritual”, pues es inaceptable una división de la persona humana en dos partes.

La realización personal no se limita al placer. Por ejemplo, sentimos placer cuando bebemos agua fresca después de una calurosa y polvorienta caminata, pero allí termina.

Un ejemplo, traído del campo de la ciencia ficción, ilustra de manera similar el problema del placer, y aclara por qué este no supone una imagen cabal de la realización propia: Supongamos que fuera posible mantener vivo un cerebro humano en un laboratorio, alimentándolo con una corriente continua de ondas cerebrales artificiales, para producir en él sensaciones de una vida placentera. El cerebro estaría aislado de todo dolor y disfrutando continua y conscientemente de un intenso placer. ¿Valdría la pena hacer esto para conseguir la realización de aquel cerebro? Aunque fuera posible producir ese estado placentero de conciencia

al margen de la experiencia real, sería un absurdo y nadie confundiría tal estado con la realización.

¿Alguna vez te han preguntado si te sientes realizado? esta pregunta muchas veces se torna difícil de responder.

Cómo poder contestar a esta pregunta, si no se que es realización personal. Wayne Dyer Realización personal es el podernos sentir felices, satisfechos y completos con lo que somos y tenemos en nuestra vida.

Pero podemos mencionar varios campos dentro de la realización personal: profesional, sentimental, familiar, personal y económico. (GRISEZ, Germain y SHAW, Russell 1993).

CAMPO PROFESIONAL: se refiere a sentirse feliz con tu profesión actual, primero el disfrutar la ocupación que tienes, la cual debe de llenarte de alegría y en ningún momento ser un peso para ti el hecho de realizarla. Cuando dedicamos nuestra vida a algo que no nos agrada, sentimos cada minuto como si fuese eterno, contamos los días, las horas, los minutos para poder irnos a casa y dejar atrás la rutina, infelicidad o aburrimiento que la profesión nos causa, ¿que vida es esa?

Cuando nos sentimos realizados en el ámbito profesional, gozamos nuestra tarea, el hecho de poder realizar esta actividad con gusto y alegría, hace que nos levantemos de un salto de la cama con ánimos rebosantes para iniciar un nuevo día con el agrado de disfrutar de ese trabajo, que bueno sentir que amo lo que hago y aparte de eso me pagan por hacerlo. Eso es REALIZACION EN LO PROFESIONAL. (GRISEZ, Germain y SHAW, Russell 1993).

CAMPO SENTIMENTAL: al sentirse feliz contigo mismo y con la persona que tienes a tu lado. Muchas veces la gente tiene relaciones de pareja con razones equivocadas, creo que lo más importante para que una pareja este junta tiene que ser el AMOR. Si lo que mueve esa relación no es un sentimiento de amor puro, la relación no llegará a buen puerto. Hay que entender que el compartir la vida con

alguien no debe ser por gratitud, pesar, pena, obligación o interés, pues dichos sentimientos nos generarán tristezas en el futuro. Y no tenemos derecho a engañar a otra persona que a lo mejor si nos quiere de verdad, con sentimientos que no son los indicados.

El amor de pareja debe de tener un equilibrio, claro que no somos perfectos, podemos amarnos inmensamente y tener días muy malos, problemas o malentendidos, como todo, es normal. Pero si se funda en el amor muy seguramente se logrará la realización en este campo. (GRISEZ, Germain y SHAW, Russell 1993).

CAMPO FAMILIAR: lo describo como el hecho de sentirnos en armonía y balance dentro del núcleo familiar. El tema de las relaciones es muy importante, puesto que como seres humanos somos sociales y es de vital importancia cuidar y cultivar estos vínculos que son parte primordial de nuestra formación.

Tener una relación sana, basada en la confianza, el apoyo, el amor, la calidez, la empatía y la unión familiar es resultado de una formación solida que nos da las herramientas para enfrentarnos al día a día con valores que resaltan nuestra condición humana, con necesidades afectivas y mucho amor que entregar al mundo. (GRISEZ, Germain y SHAW, Russell 1993).

CAMPO PERSONAL: se refiere a sentirnos completos como personas, dentro de este campo esta la capacidad que cada ser humano tiene de identificar sus errores, dificultades o miedos y la misma capacidad con que cuenta para corregir, mejorar o eliminar todo aquello que lo limita. El miedo es más poderoso que nosotros mismos, cuando permitimos que se adueñe de nosotros nos paraliza y nos convierte en personas inseguras. La realización personal consta de objetivos o metas que nos proponemos durante el transcurso de nuestra vida.

Dichas metas nunca terminan, ya que cuando nos proponemos una meta comenzando desde más pequeña y la logramos, esta nos abre el panorama a una meta mayor, y así continuamos el camino a nuestra realización personal. Pero ojo,

realizarse personalmente no es haber alcanzado los mas grandes honores o logrado los mas lejanos objetivos, pero si es en cambio, sentirse pleno y contento con lo que has alcanzado hasta el momento. (GRISEZ, Germain y SHAW, Russell 1993).

No debemos confundir el CONFORMARNOS con el REALIZARNOS. Conformarse con algo te hace sentir limitado, incapaz de seguir o paralizado. Hace que dentro de ti haya sentimientos negativos que despiertan y te gritan que no puedes hacer más, que detenerte es lo más indicado. Realizarse te hace sentir orgulloso, feliz con lo que eres, con lo que tienes, sabiendo que puedes lograr más si es lo que tu deseas, pero que disfrutas el momento y te sientes con las habilidades necesarias para lograr más cosas, así como para ayudar a otras personas a lograr lo mismo que tu has logrado. Realizarse despierta en ti pensamientos y sentimientos positivos que hacen que te sientas agradecido y en armonía con el universo. (GRISEZ, Germain y SHAW, Russell 1993).

RELACIONES HUMANAS

En estos momentos de cambio acelerado y énfasis en la globalización y la cultura de la calidad y el servicio al cliente, para los estudiosos de la administración no deja de ser frustrante el comprobar que aún persista, en numerosas organizaciones, la aplicación de modelos rígidos y mecanicistas incompatibles con las principales variables, tanto de su entorno, como de su cultura, procesos o estructuras organizacionales particulares, y que, en la mayoría de los casos, están en franca contradicción con los supuestos que dichos modelos sustentan. (MORELIA, MICHOACÁN, 2003)

La teoría de las relaciones humanas.- (también denominada escuela humanística de la administración), desarrollada por Elton Mayo y sus

colaboradores, surgió en los Estados Unidos como consecuencia inmediata de los resultados obtenidos en el experimento de Hawthorne, Fue básicamente un movimiento de reacción y de oposición a la teoría clásica de la administración. (MORELIA, MICHOACÁN, 2003)

La teoría clásica pretendió desarrollar una nueva filosofía empresarial, una civilización industrial en que la tecnología y el método de trabajo constituyen las más importantes preocupaciones del administrador. A pesar de la hegemonía de la teoría clásica y del hecho de no haber sido cuestionada por ninguna otra teoría administrativa importante durante las cuatro primeras décadas de este siglo, sus principios no siempre se aceptaron de manera sosegada, específicamente entre los trabajadores y los sindicatos estadounidenses. En un país eminentemente democrático como los Estados Unidos, los trabajadores y los sindicatos vieron e interpretaron la administración científica como un medio sofisticado de explotación de los empleados a favor de los intereses patronales. La investigación de Hoxie fue uno de los primeros avisos a la autocracia del sistema de Taylor, pues comprobó que la administración se basaba en principios inadecuados para el estilo de vida estadounidense. (MORELIA, MICHOACÁN, 2003)

En consecuencia, la teoría de las relaciones humanas surgió de la necesidad de contrarrestar la fuerte tendencia a la deshumanización del trabajo, iniciada con la aplicación de métodos rigurosos, científicos y precisos, a los cuales los trabajadores debían someterse forzosamente.

Cuatro Orígenes de la Teoría de las relaciones humanas

4 principales causas del surgimiento de la teoría de las relaciones humanas son:

1. Necesidad de humanizar y democratizar la administración, liberándola de los conceptos rígidos y mecanicistas de la teoría clásica y adecuándola a los nuevos patrones de vida del pueblo estadounidense. En este sentido, la teoría de las

relaciones humanas se convirtió en un movimiento típicamente estadounidense dirigido a la democratización de los conceptos administrativos.

2. El desarrollo de las llamadas ciencias humanas, en especial la psicología y la sociología, así como su creciente influencia intelectual y sus primeros intentos de aplicación a la organización industrial. Las ciencias humanas vinieron a demostrar, de manera gradual, lo inadecuado de los principios de la teoría clásica.

3. Las ideas de la filosofía pragmática de John Dewey y de la psicología dinámica de Kart Lewin, fueron esenciales para el humanismo en la administración. Elton Mayo es considerado el fundador de la escuela; Dewey, indirectamente, y Lewin, de manera más directa, contribuyeron bastante a su concepción. De igual modo, fue fundamental la sociología de Pareto, a pesar de que ninguno de los autores del movimiento inicial tuvo contacto directo con sus obras, sino apenas con su mayor divulgador en los Estados Unidos en esa época.

4. Las conclusiones del experimento de Hawthorne, llevado a cabo entre 1927 y 1932 bajo la coordinación de Elton Mayo, pusieron en jaque los principales postulados de la teoría clásica de la administración.

La teoría de las relaciones humanas contrapone el comportamiento social del trabajador al comportamiento mecánico propuesto por la teoría clásica, basado en la concepción atomística del hombre. (MORELIA, MICHOACÁN, 2003)

Para Taylor, y para la mayoría de los autores clásicos, predominaba el concepto del hombre económico, según el cual el hombre es motivado e incentivado por estímulos salariales y económicos. De allí se deriva el hecho de que casi todos los precursores de la administración científica hayan elaborado un plan de incentivo salarial para evaluar la eficiencia y bajar los costos operacionales. Taylor afirmaba que si se elegía un buen método, se seleccionaba el ejecutor adecuado –de acuerdo con sus características físicas- y se ofrecía un esquema de remuneración basado en la producción –que aumentara proporcionalmente a la eficiencia del empleado-,

este produciría el máximo posible hasta el límite de su capacidad fisiológica, si las condiciones ambientales lo permitían. (MORELIA, MICHOACÁN, 2003)

Mayo y sus seguidores creían que esa motivación económica era secundaria en la determinación del rendimiento del trabajador. Conforme a la teoría de las relaciones humanas, a las personas las motiva, principalmente, la necesidad de reconocimiento, aprobación social y participación en las actividades de los grupos sociales en que conviven. De allí surge el concepto de hombre social.

Las recompensas y sanciones no económicas influyen significativamente en el comportamiento de los trabajadores y limitan, en gran parte, el resultado de los planes de incentivo económico. Aunque esas recompensas sociales y morales son simbólicas y no materiales, inciden de manera decisiva en la motivación y la felicidad del trabajador.

La teoría de las relaciones humanas esbozó el concepto de organización informal: la organización no solo se compone de personas aisladas, sino del conjunto de personas que se relacionan espontáneamente entre sí. Roethlisberger y Dickson comprobaron que “una organización industrial es algo más que una multiplicidad de individuos que actúan según sus intereses económicos. Esos individuos también experimentan afectos y sentimientos, se relacionan entre sí, y en su trato diario tienden a establecer patrones de interacción. La mayoría de los individuos que aceptan esos patrones tienden a aceptarlos como verdaderas imprescindibles y obvias, y reaccionan de acuerdo con lo que ellos determinan. (MORELIA, MICHOACÁN, 2003)

Las relaciones humanas.- En la organización, los individuos participan en grupos sociales y se mantienen en constante interacción social. Para explicar y justificar el comportamiento humano en las organizaciones, la teoría de las relaciones humanas estudió a fondo esa interacción social. Se entiende por relaciones humanas las acciones y actitudes resultantes de los contactos entre personas y grupos

Cada individuo es una personalidad altamente diferenciada, que incide en el comportamiento y las actitudes de las personas con quienes mantiene contacto y, a la vez, recibe mucha influencia de sus semejantes. En la búsqueda de comprensión, aceptación y participación, el individuo trata de compenetrarse con otros individuos y grupos definidos, con el fin de satisfacer sus intereses y aspiraciones más inmediatos. En su comportamiento influyen el ambiente y las diversas actitudes y normas informales existentes en los distintos grupos. (MORELIA, MICHOACÁN, 2003)

DESARROLLO SOCIAL

El estudio del desarrollo humano que desde la psicología se ha venido realizando establece una triple distinción entre lo cognitivo, lo afectivo y lo social.

Lo social hace referencia a las relaciones con las personas e instituciones de la sociedad en la que se vive, pero es necesario precisar que tanto el descubrimiento del otro como la posibilidad de establecer una relación con él están ligados a los progresos cognitivos y afectivos que dan cuenta también de la riqueza y de la complejidad creciente de las relaciones interpersonales (Reymond-Rivier, 1986). (Goñi & Fernández, 2007)

Desde el modelo del desarrollo psicosocial en la adolescencia basado en el concepto de madurez psicosocial (Greenberger, 1984; Greenberger y Sorensen, 1974) se trata de integrar las metas de la socialización (atributos de los individuos requeridos para el adecuado funcionamiento de la sociedad) con las metas del desarrollo psicológico (atributos que representan el óptimo crecimiento del individuo). De esta manera, el concepto de madurez psicosocial aparece vinculado (Goñi & Fernández, 2007)

La percepción del desarrollo social

Los pocos estudios que han tratado de delimitar las dimensiones del autoconcepto social parten de concepciones y definiciones dispares que, en todo caso,

responden a los dos criterios (por contextos y por competencias) que se recogen en el cuadro (Goñi & Fernández, 2007)

CONTEXTOS	COMPETENCIAS
1. Shavelson, Hubner y Stanton (1976) - Pares - Otros significativos	1. Zorich y Reynolds (1988) - Afiliación grupal - Habilidades Sociales - Participación en eventos sociales - Expectativa del logro social - Evaluación de los otros - Sociabilidad
2. Song y Hattie (1984) - Pares - Familia	
3. Byrne y Shavelson (1996) - Contexto educacional - Familia	2. Infante, De la Morena, García, Sánchez, Hierrezuelo y Muñoz (2002) - Agresividad - Prosocialidad

Tabla 1: Percepción del desarrollo social

(Goñi & Fernández, 2007)

Criterios de diferenciación interna del autoconcepto social

En los estudios que pretenden identificar las dimensiones del autoconcepto social en función de los distintos contextos sociales en los que el ser humano mantiene relaciones sociales (Shavelson, Hubner y Stanton, 1976; Song y Hattie, 1984; Byrne y Shavelson, 1996), se propone que el autoconcepto social hace referencia a la autopercepción de las habilidades sociales con respecto a las relaciones interpersonales, es decir, que se forma a partir de la autovaloración del comportamiento en los diferentes contextos sociales (Markus y Wurf, 1987; Vallacher y Wegner, 1987). (Goñi & Fernández, 2007)

En cambio, quienes presuponen que las dimensiones se corresponden con diferentes competencias sociales que las personas ponen en marcha en su vida social. (Zorich y Reynolds, 1988; Infante, De la Morena, García, Sánchez, Hierrezuelo y Muñoz, 2002), las definen con independencia del contexto social en el que el sujeto interactúe. En este grupo se incluyen autores como James (1890) y

Cooley (1922) quienes entendían el autoconcepto social como la autopercepción de cuánto son admiradas unas personas por otras viniendo a coincidir el autoconcepto social con la autopercepción de la aceptación social o quienes lo definen como la autopercepción de las habilidades o competencias sociales. (Goñi & Fernández, 2007)

A estos intentos de delimitar la estructura interna del autoconcepto social acompaña la elaboración de diversos instrumentos de medida. Los cuestionarios creados para medir el autoconcepto a partir de los años ochenta (Harter, 1982, 1985, 1988; Harter y Pike, 1984; Neeman y Harter, 1986; Marsh, Parker y Smith, 1983; Marsh y O'Niell, 1984; Marsh, Parker y Barnes, 1985; Bracken, 1992; Fitts, 1965; Helmreich, Stapp y Ervin, 1974; Musitu, García y Gutiérrez, 1991; García y Musitu 2001) suelen tener en cuenta las distintas dimensiones, entre ellas la social, en las que éste se divide Pero la mayoría de estos cuestionarios no se proponen medir la multidimensionalidad interna del autoconcepto social; y, por otra parte, los pocos cuestionarios creados a tal fin (Lawson, Mashall y McGrath, 1979; Zorich, y Reynolds, 1988). no ofrecen unas buenas propiedades psicométricas. (Goñi & Fernández, 2007)

INTERACCIÓN SOCIAL

En términos generales, la interacción puede ser entendida como la acción recíproca entre dos o más agentes. Y yendo más allá, al margen de quién o qué inicie el proceso de interacción, lo que interesa destacar es que el resultado es siempre la modificación de los estados de los participantes. No en balde, el concepto de interacción social se ha erigido como básico para las ciencias sociales y humanas, y ha permitido un avance muy destacado en campos del conocimiento como la psicología social, entre otros. En este marco, el término de interacción hace referencia, antes que nada, a la emergencia de una nueva perspectiva epistemológica, ya que los procesos de comunicación entre seres humanos pasan a ocupar un lugar central para la comprensión de los fenómenos

sociales. Todo esto se relaciona con la comprensión de la persona como un ser social, un ser que sólo puede desarrollarse como ente de la sociedad a través de la comunicación con sus semejantes. (COSTA, Joan, 2000)

Inevitablemente, en el estudio de la comunicación en el medio social, ésta se halla relacionada con los conceptos de acción e interacción. La acción social puede ser entendida desde la perspectiva positiva de Émile Durkheim (1973) como el conjunto de maneras de obrar, pensar y sentir, externas al individuo y dotadas de un poder coercitivo, en cuya virtud se imponen a él. O puede ser entendida desde la perspectiva subjetivista de Max Weber (1977), en la medida en que los sujetos de la acción humana vinculen a ella un significado subjetivo, referido a la conducta propia y de los otros, orientándose así cada una en su desarrollo. O puede finalmente comprenderse a partir de la fusión de la óptica positiva y subjetiva, que se integran en el concepto más holístico de praxis social, desde la que todo conocimiento humano individual, inserto en el conocimiento social, está basado en las relaciones sociales de producción y transformación de la realidad, que han sido fijadas por los propios hombres en un proceso de desarrollo real y material de las condiciones históricas dadas. (COSTA, Joan, 2000)

Los seres humanos establecen relaciones con los demás por medio de interacciones que pueden calificarse como procesos sociales. Así, la comunicación es fundamental en toda relación social, es el mecanismo que regula y que, al fin y al cabo, hace posible la interacción entre las personas. Y con ella, la existencia de las redes de relaciones sociales que conforman lo que denominamos sociedad. Esto equivale a decir que toda interacción se fundamenta en una relación de comunicación. (COSTA, Joan, 2000)

En este marco de reflexión, debemos entender a la comunicación como un modo de acción, esto es, como un modo de interacción entre personas, grupos y colectivos sociales que forman "comunidades". Así, las modalidades específicas de la interacción se erigen como la trama constitutiva de lo social. De ahí que se

puedan usar como sinónimos los términos de interacción comunicativa e interacción social.

Enfoque sistémico.- El enfoque sistémico nos ofrece un punto de partida interesante para abordar el significado del concepto de interacción, y su vinculación con los procesos de comunicación interpersonal. Ya desde la Escuela de Palo Alto se intentó dar cuenta de las situaciones globales de interacción de las que participa el ser humano. Desde esta perspectiva, la comunicación fue estudiada como proceso permanente, no como situación estática susceptible de ser capturada de forma fija. Los investigadores de la Escuela de Palo Alto, procedentes de disciplinas como la antropología, la matemática y la psiquiatría, entre otras, fundamentaron sus aportaciones en tres hipótesis previas: la primera se refiere a que la esencia de la comunicación reside en procesos de relación e interacción; la segunda apunta a que todo comportamiento humano tiene un valor comunicativo, por lo cual es imposible no comunicar; y la tercera y última, más concretada en el terreno de estudios psicológicos, afirma que los trastornos psíquicos reflejan perturbaciones de la comunicación. La principal aportación de esta corriente de estudio es que "el concepto de comunicación incluye todos los procesos a través de los cuales la gente se influye mutuamente" (Bateson y Ruesch, 1984). En este sentido, se rompe con la visión unidireccional de la comunicación y se abren las posibilidades para comprender el fenómeno desde una óptica circular, que sin duda alguna puede contribuir a enriquecer el debate comunicativo y permite relacionar la comunicación con otros aspectos de la cultura y la sociedad. (COSTA, Joan, 2000)

Lo dicho hasta el momento nos permite considerar a la interacción como base de la comunicación, y ésta, a su vez, como principio fundamental de existencia de lo social. Siguiendo a Jesús Galindo (2001), "la comunicación no sólo es una necesidad emergente, sino un estilo de vida, una cosmovisión, el corazón de la sociabilidad. La comunicación es efecto de un contexto ecológico de posibilidad, donde las diferencias se encuentran, pueden ponerse en contacto y establecer

una estrategia para vincularse cooperando, coordinando, representando". La comunicación es, antes que nada, vínculo, relación.

Desde la psicología social.- La interacción se ha abordado sobre todo con base a reflexiones sobre la llamada comunicación interpersonal, término que se contrapone a la comunicación mediada. Desde esta perspectiva, la comunicación interpersonal siempre es de doble dirección; su principal configuración es el "cara a cara", la proximidad entre emisores y receptores, o entre sujetos participantes en el proceso de interacción. Pese a ser ésta la dimensión básica de la comunicación interpersonal, autores como Joan Costa (2000) hablan de otras dos dimensiones más dentro de este tipo de comunicación. Por una parte, estaría la comunicación interpersonal caracterizada por la distancia física entre los sujetos: "Es una intercomunicación lejana en la cual no hay cara a cara y el contacto personal requiere *mediadores* técnicos y sistemas interpuestos como el teléfono, el correo postal o electrónico" (Costa, 2000). En este sentido, el autor asimila este tipo de comunicación interpersonal a lo que en otros momentos se ha venido llamando únicamente comunicación mediada. Por otra parte, estaría lo que el autor denomina comunicación relacional, "que se extiende de modo continuado -aunque necesariamente intermitente- en el tiempo, y que por esto mismo es diferente de las comunicaciones corrientes o generales, que son más numerosas y puntuales, pero menos implicantes porque no establecen *nexos* duraderos entre personas" . (COSTA, Joan, 2000)

RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones interpersonales comprenden toda la variedad de capacidades que un estudiante debe adquirir para ser capaz de participar de forma eficiente y constructiva en la vida social, así como para poder resolver conflictos cuando sea necesario. Las capacidades interpersonales son imprescindibles para el aprendizaje pues este se adquiere en la interacción social. Por ello es necesario experimentar mientras se aprende, adecuadas relaciones interpersonales

1. Para interactuar positivamente con otros (se precisa)
 - Relacionarse con los demás.
 - Generar la necesidad de relacionarse con los demás.
 - Desarrollar habilidades de relación interpersonal.
 - Incrementar interacciones sociales positivas entre todos los miembros de la comunidad universitaria.
 - Diseñar y experimentar óptimas relaciones de convivencia.
 - Reconocer y utilizar la diversidad de fórmulas de cortesía.
 - Establecer comunicaciones efectivas.
 - Incrementar situaciones de comunicación activa entre todos.
 - Promover la construcción de lenguajes comunes y normas compartidas que permitan intercambios de toda índole.
 - Generar contextos de igualdad en: maneras distintas de pensar y códigos de expresión diferentes.
 - Manifestar interés por las preocupaciones, intereses y necesidades de los demás.
 - Expresar asertivamente las propias ideas y escuchar las ajenas.
 - Afrontar positivamente los conflictos en la relación.
 - Generar modelos de comportamiento que incrementen el interés, afecto y aprobación por los demás.
 - Generar actitudes de respeto, aceptación y entendimiento.

2. Para saber trabajo en equipo (se precisa)
 - Incrementar el valor del conocimiento y producción colectivos.
 - Generar actividades en grupo que conlleven objetivos comunes.
 - Desarrollar habilidades sociales para cooperar con otros en la realización de actividades y metas grupales.
 - Generar interdependencia positiva entre los miembros del grupo.
 - Incrementar la responsabilidad en el aprendizaje propio y en el de los demás.
 - Generar cultura de colaboración activa.
 - Proporcionar contextos de apoyo mutuo.

- Fomentar la inclusión en los grupos.
 - Generar dinámicas interpersonales que favorezcan la cooperación.
 - Incrementar el aprendizaje autónomo y de grupo para atribuir logros y éxitos.
3. para generar en las personas compromiso social y ético (se precisa)
- Desarrollar actitudes de implicación en la construcción de situaciones socialmente justas.
 - Propiciar la necesidad de confrontación activa contra todas manifestaciones de racismo o discriminación de cualquier índole.
 - Desarrollar la construcción de juicios éticos basados en los valores
 - Formación crítica para valorar situaciones deficitarias que limiten la igualdad, justicia y equidad.(SALMERÓN Pérez, 2010)

Tipos de relaciones interpersonales

Familia.- Es el primer grupo al cual pertenecemos, en el que aprendemos a expresarnos y desarrollamos la capacidad para comunicarnos. Si nos desarrollamos en un ambiente donde existe violencia, es posible que aprendamos a relacionarnos y comunicarnos con miedo y agresión; si el ambiente es cálido y respetuoso, podemos sentirnos en libertad para decir lo que pensamos y sentimos.

Amigos y amigas.- Con los amigos y amigas podemos darnos confianza, intercambiar ideas e identificarnos. A veces, los amigos y las amigas representan los hermanos o hermanas que hubiéramos querido tener; con ellos establecemos lazos profundos de afecto que nos mantienen unidos por un largo tiempo y desarrollamos un tipo de comunicación diferente al de nuestra familia.

Amigos especiales.- Algunos tienen pareja, se cuentan todo, hablan casi todos los días por teléfono, a veces más de una vez al día, mensajes de texto, tienen descuidadas a sus parejas, no salen juntos, se ven en el trabajo o la escuela.

La amistad (del latín amicus; amigo, que posiblemente se derivó de amore; amar. Aunque se dice también que amigo proviene del griego a; sin y ego; yo, entonces amigo significaría “sin mi yo”, con lo cual se considera a un amigo como al otro yo) es una relación afectiva entre dos personas. La amistad es una de las más comunes relaciones interpersonales que la mayoría de los seres humanos tienen en la vida.

Noviazgo.- Con la pareja, la relación que desarrollamos puede ser totalmente diferente a la que tenemos con la familia y los amigos. Comunicamos que deseamos estar con esa persona, conocerla y que estamos muy motivados para iniciar una relación. Mantener buenas relaciones con los demás es algo que a todos nos interesa, pero la forma como tratemos de hacerlo tiene que ser objeto de todo nuestro cuidado si queremos encontrar la manera indicada para lograrlo. La vida contemporánea está constituida por un complejo sistema en el que intervienen las más variadas y dispares formas de comportamiento, que no son sino las manifestaciones sociales de un desarrollo en el que se encuentran representadas diversas tendencias, mismas que debemos tomar en consideración si tratamos de vivir dentro de nuestro grupo con el menor número posible de problemas. (GARCÍA OLVERA, 2001)

2.6. HIPÓTESIS

La autoestima incide en relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua

2.7. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

2.7.1 Variable Independiente: Autoestima

2.7.2 Variable dependiente: Relaciones interpersonales

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

El enfoque fue cualitativo – cuantitativo, el primero tuvo como fin analizar la realidad de la investigación, es decir, las causas y efectos de la baja autoestima de los jóvenes y su incidencia en las relaciones interpersonales, entendiendo que los problemas en su hogar afectaron en su manera de actuar con otras personas, el segundo es una base para explicar el problema con datos reales para establecer el nivel de autoestima pero de manera estadística, con porcentajes y gráficos, los datos permitieron la comprobación de la hipótesis.

3.2. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

La modalidad de investigación es de carácter bibliográfica – documental y de campo.

3.2.1. Investigación bibliográfica – documental: Permitirá la conceptualización, análisis teórico, situacional de las dos variables de la investigación con, definiciones información y datos de diversos autores para el sustento de las variables de investigación a través de las categorías fundamentales, obtenidas de libros, páginas web, revistas, artículos científicos, periódicos, entre otros.

3.2.2. Investigación de campo: Se realizará en la misma institución con los jóvenes y padres de familia, en el mismo sitio donde se presenta la problemática, con los compañeros, amigos, maestros que conocen de cerca las relaciones interpersonales de los estudiantes

3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1. Investigación exploratoria: El objetivo de la investigación es determinar de manera específica las variables de investigación, basado tanto en complementarse a través de la descripción y la investigación de campo, establece la relación entre las dos variables de investigación.

3.3.2. Investigación descriptiva: Permite el análisis descriptivo, de causas y consecuencias del problema con los resultados obtenidos a través de las encuestas desarrolladas, con el fin de establecer los indicadores que representan el nivel de autoestima y el tipo de relaciones interpersonales de los jóvenes.

3.3.3. Investigación correlacional: Ayudará a la comparación, asociación de la variable independiente autoestima y la dependiente relaciones interpersonales, concluyendo como afecta la una sobre la otra, apoyada con la comprobación de la hipótesis.

3.3.4. Población y muestra

Población:

La población de estudio son los 83 estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional “Quisapincha” del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Muestra:

Se trabajará con la totalidad de la población.

La población total de estudio es:

	Muestra	Porcentaje
Estudiantes	83	100%

3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable Independiente: Autoestima

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es la autovaloración de uno mismo, de la propia personalidad, tiene un componente evaluativo y emocional fundamental, es el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal, se basan en la importancia de la asertividad , la comunicación, las habilidades sociales y la inteligencia emocional.	<p><i>Habilidades sociales</i></p> <p><i>Actitudes</i></p> <p><i>Asertividad</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Compañeros</i> • <i>Amigos</i> • <i>Familia</i> • <i>Positivas</i> • <i>Negativas</i> • <i>Aceptación de la realidad</i> • <i>Toma de decisiones</i> 	<p><i>¿Cuándo realizas una actividad sueles pedir ayuda?</i></p> <p><i>¿Consideras que eres una persona que hace con facilidad amistad?</i></p> <p><i>¿Aceptas y enfrentas los problemas que se te presentan con tu familia?</i></p> <p><i>¿Existe alguna motivación por parte de los profesores hacia sus alumnos para elevar su autoestima?</i></p> <p><i>¿Piensas que existe un clima adecuado para la convivencia del estudiante en el colegio?</i></p> <p><i>¿Eres de las personas que cuando algo te sale mal, lo intentas nuevamente hasta que te salga bien las cosas?</i></p> <p><i>¿Al realizar tus tareas pides apoyo a alguna persona?</i></p> <p><i>¿Cuándo realizas tus actividades te sientes seguro de haberlas realizado de la mejor manera posible?</i></p>	<p><i>Estructuración de la encuesta</i></p> <p><i>Cuestionario</i></p>

Tabla 2: Operacionalización de la Variable Independiente

Elaboración: Natalia María López Santamaría

Variable Dependiente: Relaciones interpersonales

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Una relación interpersonal es una interacción recíproca entre dos o más personas, comprenden toda la variedad de capacidades que un estudiante debe adquirir para ser capaz de participar de forma eficiente y constructiva en la vida social, así como para poder resolver conflictos cuando sea necesario, Estas asociaciones pueden basarse en emociones y sentimientos, como el amor y el gusto artístico, el interés por los negocios y por las actividades sociales, las interacciones y formas colaborativas en el hogar, etc. Las relaciones interpersonales tienen lugar en una gran variedad de contextos , como, las comunidades religiosas, etc.	Interacción social Emociones Contexto	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Introversión</i> • <i>Extroversión</i> • <i>Alegría</i> • <i>Miedo</i> • <i>Amor</i> • La familia • Los grupos de amigos • Los entornos escolares 	<p><i>¿Te consideras una persona carismática?</i></p> <p><i>¿Crees que la forma de ser de las personas limita el hacer amistades?</i></p> <p><i>¿Piensas que tienes facilidad para ser líder dentro de los grupos de tu colegio?</i></p> <p><i>¿Al relacionarte con las demás personas te sientes cómodo/a?</i></p> <p><i>¿Crees que te sientes querido por los demás?</i></p> <p><i>¿Cuándo deseas realizar algo consideras que tu familia te brinda el apoyo suficiente para hacerlo?</i></p> <p><i>¿Sientes que eres aceptado por los grupos sociales de tu colegio?</i></p> <p><i>¿Piensas que el entorno escolar donde te desenvuelves es adecuado?</i></p>	<p><i>Estructuración de la encuesta</i></p> <p><i>Cuestionario</i></p>

Tabla 3: Operacionalización de la Variable Dependiente

Elaboración: Natalia María López Santamaría

3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

Preguntas	Explicación
¿Para qué?	Lograr los objetivos del estudio
¿A quiénes?	83 alumnos
¿Sobre qué aspectos?	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Relaciones interpersonales
¿Quién va a recolectar?	Natalia María López Santamaría
¿Cuándo?	mayo 2013 – octubre 2013
¿Dónde?	Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato
¿Cuántas veces?	1 encuesta
¿Con que técnicas de recolección?	Encuesta: Se aplicará a 83 estudiantes
¿Con que instrumentos?	Guía de encuesta

Tabla 4: Plan de recolección de información

Elaboración: Natalia María López Santamaría

3.7. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Para desarrollar el plan de procesamiento de datos vamos a seguir el siguiente proceso:

1. Revisión crítica de la investigación recogida
2. Codificación de datos
3. Tabulación, cuadros y gráficos, estudio estadístico de datos para presentación de resultados
4. Graficación
5. Interpretación de datos (Manejo de información)
6. Un modelo estadístico (Estudio)
7. Presentación de datos
8. Sacar conclusiones y recomendaciones

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS (ENCUESTAS)

Análisis de encuesta a estudiantes

1. ¿Cuándo realizas una actividad en tu hogar sueles pedir ayuda?

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Si	50	60,2
No	33	39,8
Total	83	100,0

Tabla 5: Piden ayuda para realizar una actividad
Elaborado por: Natalia López.



Gráfico 5: Actividades en el hogar
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la primera pregunta, 50 que constituye el 60,2% respondió que Sí que cuándo realizan una actividad en el hogar suelen pedir ayuda, 33 que representa el 39,8% contestó que No.

Se determina que la mayor parte de los estudiantes buscan ayuda cuando realizan una actividad en el hogar, todavía tienen dependencia hacia sus padres, hermanos, les resulta difícil ser responsables en el hogar.

2. ¿Consideras que eres una persona que hace amistades con facilidad?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Si	19	22,9
	No	64	77,1
	Total	83	100,0

Tabla 6: Son personas que hacen amistades con facilidad
Elaborado por: Natalia López.

2.¿Consideras que eres una persona que hace con amistades con facilidad?

■ Si
■ No

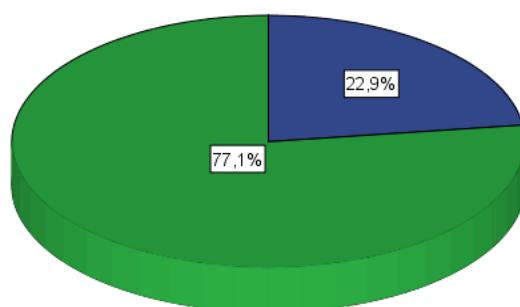


Gráfico 6: Sociabilidad

Fuente: Estudiantes del bachillerato

Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la segunda pregunta, 19 que constituye el 22,9% respondió que Sí es una persona que hace con amistades con facilidad, 64 que representa el 77,1% contestó que No.

Se determina que los encuestados no hacen amistades con gran facilidad, hay pocos que son extrovertidos y no tienen problemas en relacionarse con personas que conocen, en cambio la mayor parte tiene dificultades o espera a conocer a una persona para darle su afecto.

3. ¿Aceptas y enfrentas los problemas que se te presentan con tu familia?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Si	38	45,8
	No	45	54,2
	Total	83	100,0

Tabla 7: Aceptar o enfrentar los problemas que se le presentan con su familia
Elaborado por: Natalia López.

3.¿Aceptas y enfrentas los problemas que se te presentan con tu familia?

■ Si
■ No

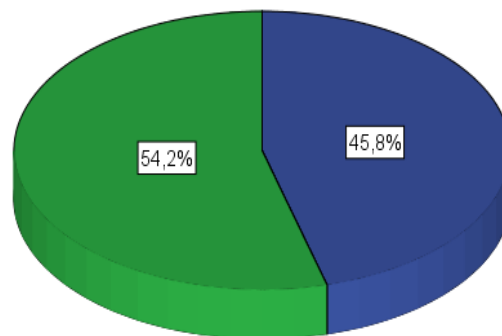


Gráfico 7: Enfrentamiento de problemas

Fuente: Estudiantes del bachillerato

Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la tercera pregunta, 38 que constituye el 45,8% respondió que Sí aceptan y enfrentan los problemas que se le presentan con su familia, 45 que representa el 54,2% contestó que No.

Se determina que la mayor parte tiene dificultades en enfrentar los problemas familiares, porque no tienen la madurez emocional e incluso tienen una baja autoestima lo cual dificulta dar verdaderas soluciones a las dificultades que tienen con padres o hermanos.

4. ¿Existe alguna motivación por parte de los profesores hacia sus alumnos para elevar su autoestima?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Si	52	62,7
	No	31	37,3
	Total	83	100,0

Tabla 8: Motivación por parte de los profesores hacia sus alumnos para elevar su autoestima

Elaborado por: Natalia López.

4.¿Existe alguna motivación por parte de los profesores hacia sus alumnos para elevar su autoestima?

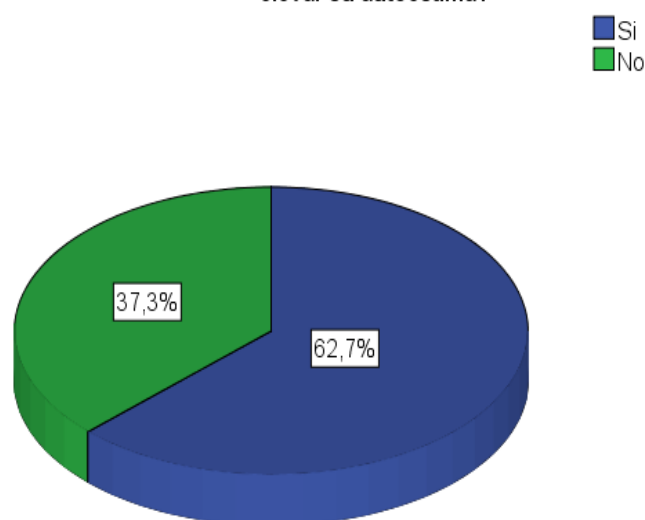


Gráfico 8: Motivación por parte de los profesores

Fuente: Estudiantes del bachillerato

Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la cuarta pregunta, 52 que constituye el 62,7% respondió que Sí existe alguna motivación por parte de los profesores hacia sus alumnos para elevar su autoestima, 31 que representa el 37,3% contestó que No.

Se determina que la mayor parte de los estudiantes reciben motivación en clase por parte de los docentes para mejorar su autoestima, pero también hay otros que no lo hacen, por eso hay quienes tienen una alta motivación y seguridad en sí mismos.

5. ¿Piensas que existe un clima adecuado para la convivencia del estudiante en el colegio?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Si	21	25,3
	No	62	74,7
	Total	83	100,0

Tabla 9: Clima adecuado para la convivencia del estudiante en el colegio
Elaborado por: Natalia López.

5.¿Piensas que existe un clima adecuado para la convivencia del estudiante en el colegio?

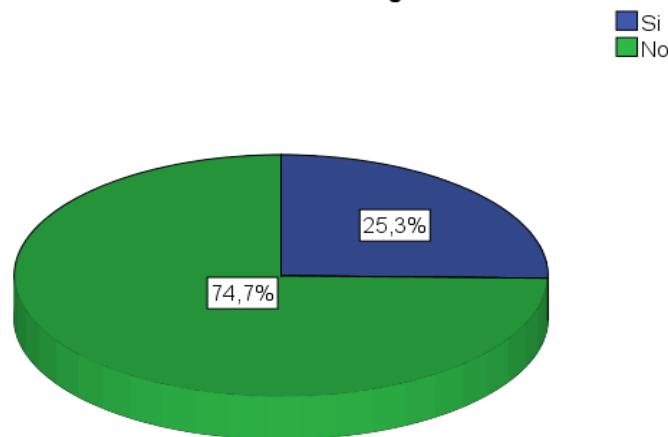


Gráfico 9: Clima de convivencia
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la quinta pregunta, 21 que constituye el 25,3% respondió que Sí piensan que existe un clima adecuado para la convivencia del estudiante en el colegio, 62 que representa el 74,7% contestó que No.

Se determina que los estudiantes consideran que no existe un clima apropiado para la convivencia, por lo cual se pueden presentar fricciones entre compañeros, malos entendidos y problemas en las relaciones interpersonales.

6. ¿Eres de las personas que cuando algo te sale mal, lo intentas nuevamente hasta que te salga bien las cosas?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	40	48,2
Válidos No	43	51,8
Total	83	100,0

Tabla 10: Personas que intentan nuevamente
Elaborado por: Natalia López.

6.¿Eres de las personas que cuando algo te sale mal, lo intentas nuevamente hasta que te salga bien las cosas?

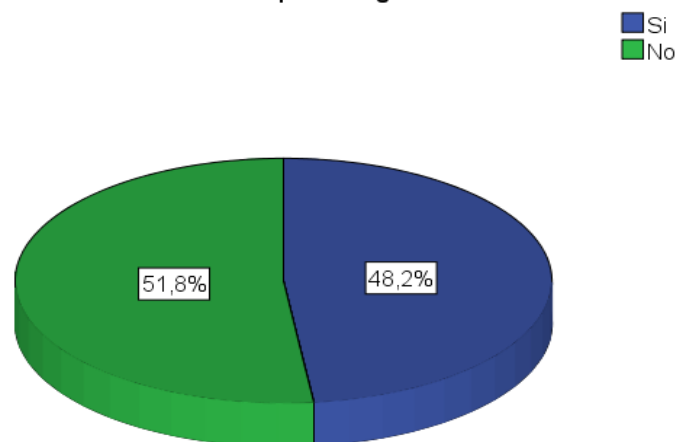


Gráfico 10: Intentar actividades nuevamente
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la sexta pregunta, 40 que constituye el 48,2% respondió que Sí son de las personas que cuando algo les sale mal, lo intentan nuevamente hasta que les salga bien las cosas, 43 que representa el 51,8% contestó que No.

Se determina que parte de los estudiantes intentan nuevamente cuando algo les sale mal, otros en cambio no, los primeros tienen mejor autoestima aprende de sus errores, los segundos son inseguros y tienen miedo a cometer errores.

7. ¿Al realizar tus tareas escolares pides apoyo a alguna persona?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	36	43,4
Válidos No	47	56,6
Total	83	100,0

Tabla 11: Apoyo de alguna persona
Elaborado por: Natalia López.

7. ¿Al realizar tus tareas pides apoyo a alguna persona?

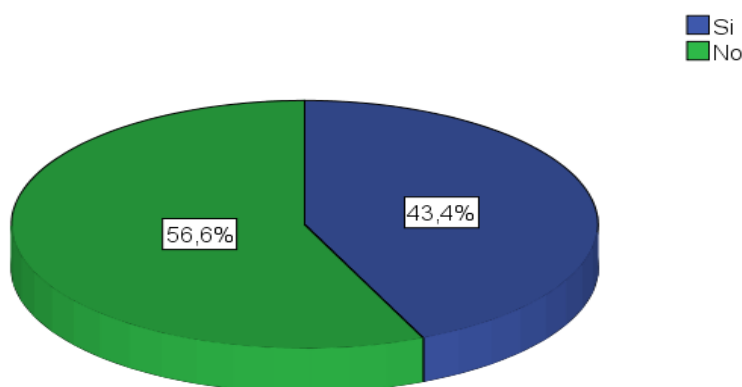


Gráfico 11: Apoyo para realizar tareas
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la séptima pregunta, 36 que constituye el 43,4% respondió que Sí al realizar sus tareas escolares piden apoyo a alguna persona, 47 que representa el 56,6% contestó que No.

Se determina que parte de los estudiantes no piden ayuda, son responsables y están interesados en realizar sus tareas solos, pero hay quienes en cambio sí lo hacen pidiendo apoyo de algún compañero o a sus padres para realizar las tareas escolares.

8. ¿Cuándo realizas tus actividades te sientes seguro de haberlas realizado de la mejor manera posible?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	28,9
Válidos No	59	71,1
Total	83	100,0

Tabla 12: Seguridad en la realización de tareas
Elaborado por: Natalia López.

8.¿Cuándo realizas tus actividades te sientes seguro de haberlas realizado de la mejor manera posible?

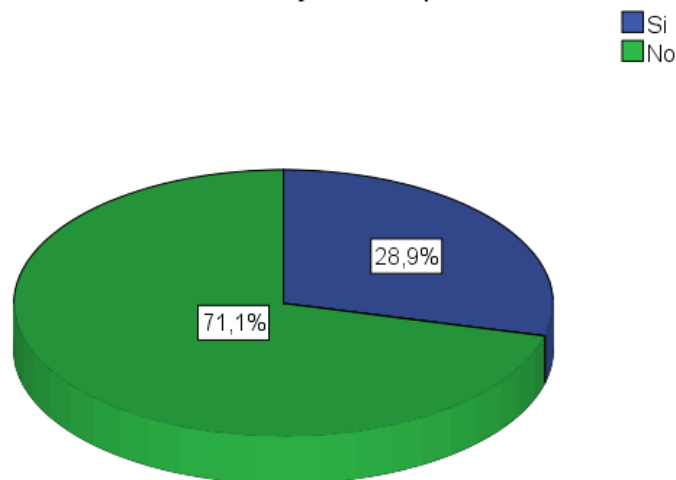


Gráfico 12: Seguridad en las actividades
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la octava pregunta, 24 que constituye el 28,9% respondió que Sí que cuando realiza sus actividades se siente seguro de haberlas realizado de la mejor manera posible, 59 que representa el 71,1% contestó que No.

Se determina que parte de los estudiantes no están muy seguros de haber realizado sus actividades de la manera más adecuada y responsables, tienen algo de inseguridad sobre sus habilidades y destrezas individuales.

9. ¿Te consideras una persona carismática?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	41	49,4
Válidos No	42	50,6
Total	83	100,0

Tabla 13: Se consideran personas carismáticas

Elaborado por: Natalia López.

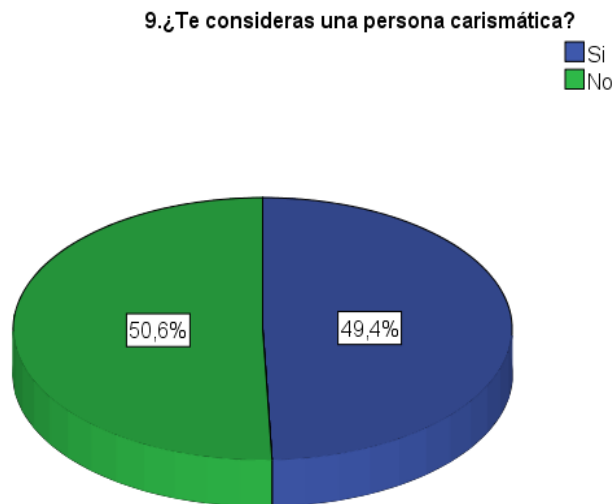


Gráfico13: Persona carismática

Fuente: Estudiantes del bachillerato

Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la novena pregunta, 41 que constituye el 49,4% respondió que Sí se considera a una persona carismática, 42 que representa el 50,6% contestó que No.

Se determina que parte de los estudiantes se consideran personas carismáticas, un porcentaje casi similar en cambio cree que No lo es, por lo cual hay quienes tienen mayores posibilidades para relacionarse con los demás, por tener una personalidad más abierta.

10. ¿Crees que la forma de ser de las personas limita el hacer amistades?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	45	54,2
Válidos No	38	45,8
Total	83	100,0

Tabla 14: La forma de ser de las personas limita el hacer amistades
Elaborado por: Natalia López.

10.¿Crees que la forma de ser de las personas limita el hacer amistades?

■ Si
■ No

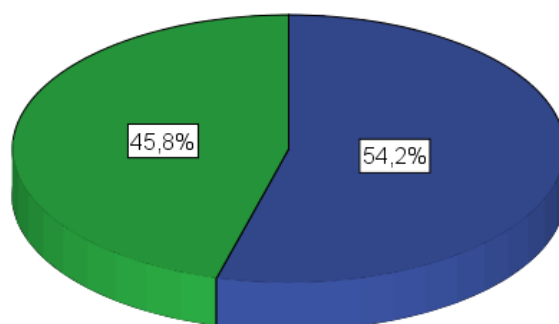


Gráfico 1: Limitación de amistades
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la décima pregunta, 45 que constituye el 54,2% respondió que Sí cree que la forma de ser de las personas limita el hacer amistades,38 que representa el 45,8% contestó que No.

Se determina que parte de los estudiantes consideran que la forma de ser de una persona incide sobre sus relaciones interpersonales, quienes tienen una personalidad más abierta tienen facilidad de entablar nuevas amistades.

11. ¿Piensas que tienes la capacidad para ser líder dentro de los grupos de tu colegio?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Si	15	18,1
	No	68	81,9
	Total	83	100,0

Tabla 15: Facilidad para ser líder
Elaborado por: Natalia López.

11.¿Piensas que tienes facilidad para ser líder dentro de los grupos de tu colegio?

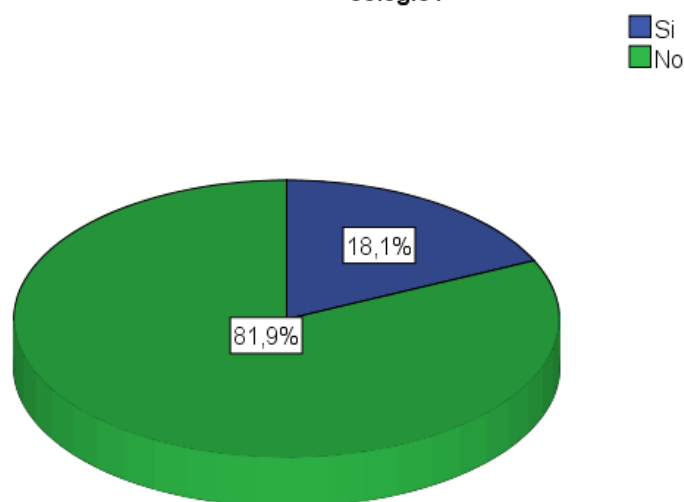


Gráfico 2: Liderazgo
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la décima primera pregunta, 15 que constituye el 18,1% respondió que Sí Piensan que tienen facilidades para ser líder dentro de los grupos de su colegio, 68 que representa el 81,9% contestó que No.

Se determina que parte de los estudiantes no tienen capacidades para ser líderes, en el grupo pocos muestran esas habilidades sociales, demostrando una elevada autoestima.

12. ¿Al relacionarte con las demás personas te sientes cómodo/a?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	21,7
Válidos No	65	78,3
Total	83	100,0

Tabla 16: Comodidad al relacionarse con los demás
Elaborado por: Natalia López.

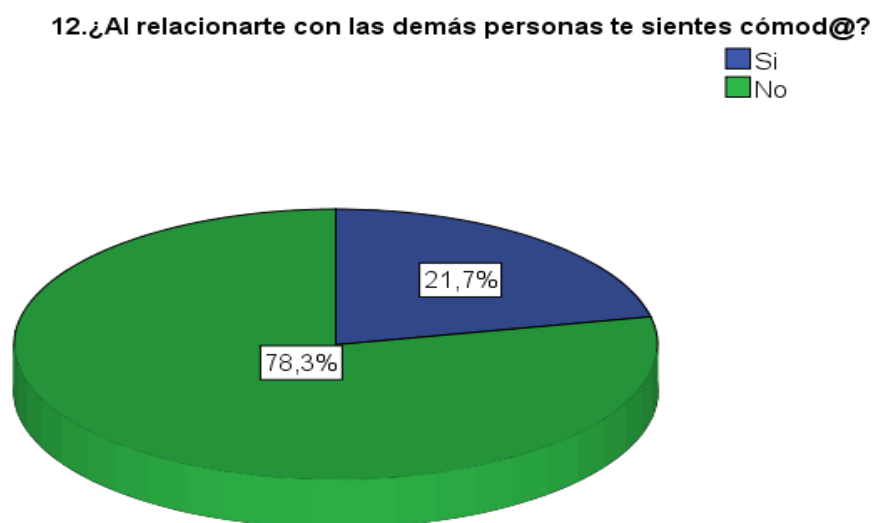


Gráfico 3: Relaciones con las demás personas
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la décima segunda pregunta, 18 que constituye el 21,7% respondió que Sí al relacionarse con las demás personas se sienten cómodos/as, 65 que representa el 78,3% contestó que No.

Se determina que parte de los estudiantes no se siente muy cómodos/as al relacionarse con los demás, por desconfianza o inseguridad en sí mismos, una persona con una baja autoestima tienen dificultades en sus relaciones interpersonales.

13. ¿Crees que te sientes querido por los demás?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Si	48	57,8
	No	35	42,2
	Total	83	100,0

Tabla 17: Sentimiento de cariño por los demás
Elaborado por: Natalia López.

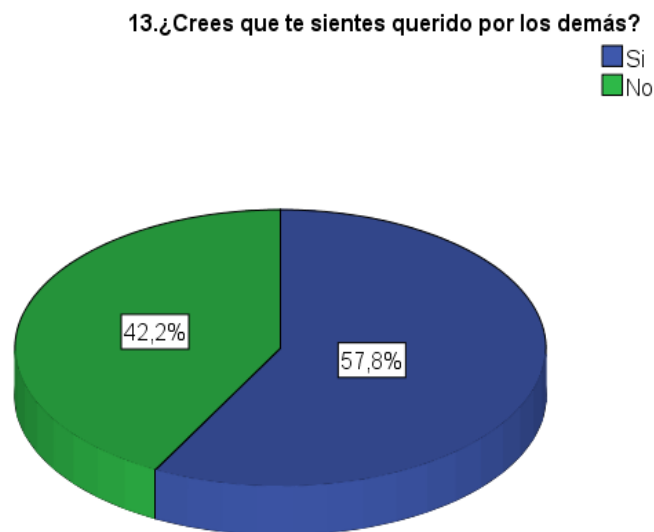


Gráfico 4: Aceptación social
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la décima tercera pregunta, 48 que constituye el 57,8% respondió que Sí se sienten querido por los demás, 35 que representa el 42,2% contestó que No.

Se determina que la mayor parte de estudiantes se sienten queridos por los demás, puesto que les muestran afecto cotidiano, pero hay un grupo que está muy inseguro afectando su desarrollo psicosocial.

14. ¿Cuándo deseas cumplir con alguna meta personal consideras que tu familia te brinda el apoyo suficiente para hacerlo?

	Frecuencia	Porcentaje
Si	40	48,2
Válidos No	43	51,8
Total	83	100,0

Tabla 18: Apoyo de la familia
Elaborado por: Natalia López.

14.¿Cuándo deseas realizar algo consideras que tu familia te brinda el apoyo suficiente para hacerlo?

■ Si
■ No

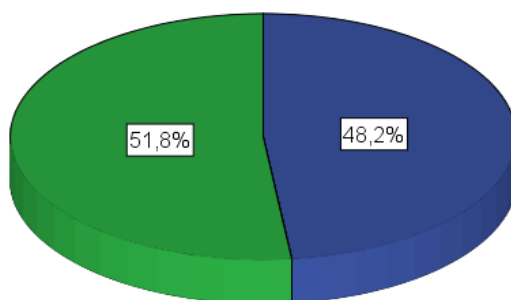


Gráfico 5: Apoyo familiar
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la décima cuarta pregunta, 40 que constituye el 48,2% respondió que Sí que cuando desean cumplir con alguna meta personal consideran que su familia les brinda el apoyo suficiente para hacerlo, 43 que representa el 51,8% contestó que No.

Se determina que parte de los estudiantes sienten el apoyo de su familia para realizar alguna meta personal, como mejorar su rendimiento académico, sus habilidades y destrezas individuales, en cambio un porcentaje algo mayor considera que no cuenta con la ayuda de su familia.

15. ¿Sientes que eres aceptado por los grupos sociales de tu colegio?

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos Si	33	39,8
No	50	60,2
Total	83	100,0

Tabla 19: Aceptación por los grupos sociales de su colegio
Elaborado por: Natalia López.

15.¿Sientes que eres aceptado por los grupos sociales de tu colegio?

■ Si
■ No

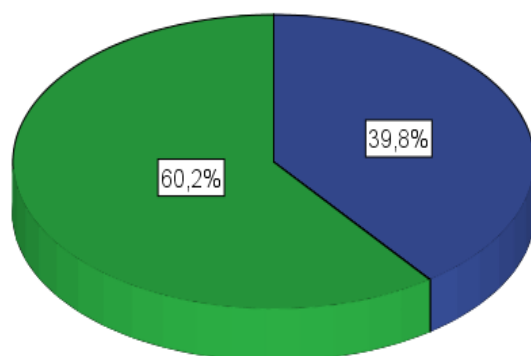


Gráfico 6: Grupos sociales
Fuente: Estudiantes del bachillerato
Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la décima quinta pregunta, 33 que constituye el 39,8% respondió que Sí se sienten que son aceptados por los grupos sociales de su colegio, 50 que representa el 60,2% contestó que No.

Se establece que los estudiantes no se sienten aceptados por los grupos sociales de su colegio, existen problemas para relacionarse con los demás por inseguridad, no son líderes natos y tienen inconvenientes para hacer nuevas amistades.

16. ¿Piensas que el entorno escolar donde te desenvuelves es adecuado?

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Si	21	25,3
	No	62	74,7
	Total	83	100,0

Tabla 20: Entorno escolar adecuado

Elaborado por: Natalia López.

16. ¿Piensas que el entorno escolar donde te desenvuelves es adecuado?

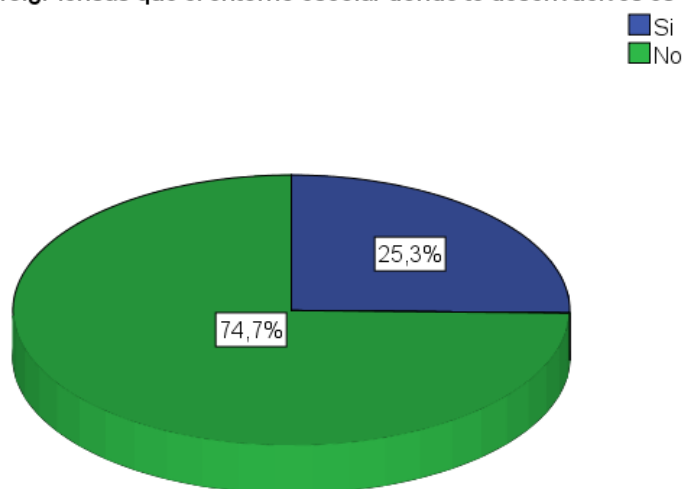


Gráfico20: Entorno escolar

Fuente: Estudiantes del bachillerato

Elaborado por: Natalia López.

Análisis e interpretación

En la décima sexta pregunta, 21 que constituye el 25,3% respondió que Sí piensan que el entorno escolar donde se desenvuelven es adecuado, 62 que representa el 74,7% contestó que No.

Se determina que el entorno donde se desenvuelven los estudiantes no es el más adecuado, los docentes y padres no realizan las actividades necesarias para mejorar la autoestima y la motivación, con el fin de mejorar las relaciones interpersonales.

4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

El método estadístico para comprobar las hipótesis fue chi-cuadrada

4.2.1. Planteamiento de la hipótesis

H₀: La autoestima NO incide en las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua

H₁: La autoestima SI incide en las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua

4.2.2 Nivel de significancia y regla de decisión.

Además se hizo uso de un margen de error del 5% el cual se convierte en un nivel de confianza de 0.05 con el que se buscan los datos en la tabla chi-cuadrado.

El nivel de significación es de 5% = 0.05

$$\alpha = 0.05 \text{ (nivel de significancia)} \quad 1 - \alpha = 1 - 0.05 = 0.95$$

$$gl = (f-1)(c-1)$$

Dónde:

gl = grado de libertad

c = columna de la tabla

f = fila de la tabla

Para el cálculo del χ^2 tomaremos las preguntas de las encuestas 4 en total

Remplazando:

$$gl = (4 - 1) (2 - 1)$$

$$gl = (3) (1)$$

$$gl = 3$$

$$\begin{array}{ccc} & \alpha = 0.05 & \\ \swarrow & & \searrow \\ X^2 t: & 7,81 & X^2 t= 7,81 \\ \swarrow & & \searrow \\ & gl = 3 & \end{array}$$

Si $X^2 c > a X^2 t=$ se rechaza la hipótesis nula H_0 y se acepta la hipótesis alterna H_1

Grados de libertad	Probabilidad de un valor superior				
	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,60
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84

Tabla 21: Tabla de Distribución del Chi-cuadrado

Elaboración: Natalia López

Cálculo de Chi Cuadrado (χ^2)

Datos obtenidos de la Investigación

Frecuencias observadas

Con los datos obtenidos de las encuestas se procede a calcular las frecuencias esperadas a partir de las frecuencias observadas. Para poder obtener el cuadro de las frecuencias observadas se toma como modelo los resultados de dos preguntas formuladas en las encuestas aplicadas

PREGUNTAS	Si	No	TOTAL
3. ¿Aceptas y enfrentas los problemas que se te presentan con tu familia?	38	45	83
4. ¿Existe alguna motivación por parte de los profesores hacia sus alumnos para elevar su autoestima?	52	31	83
5. ¿Piensas que existe un clima adecuado para la convivencia del estudiante en el colegio?	21	62	83
13. ¿Te sientes querido por los demás?	48	35	83
	159	173	332

Tabla 22: Frecuencias observadas

Elaboración: Natalia López

Calculo de chi cuadrado

Se calculan las frecuencias esperadas:

Para obtener las frecuencias esperadas multiplicamos el total de cada columna por el total de cada fila y dividimos entre el total de fila y columna de la tabla de frecuencias observadas.

PREGUNTAS	Si	No
3. ¿Aceptas y enfrentas los problemas que se te presentan con tu familia?	39,7500	43,2500
4. ¿Existe alguna motivación por parte de los profesores hacia sus alumnos para elevar su autoestima?	39,7500	43,2500
5. ¿Piensas que existe un clima adecuado para la convivencia del estudiante en el colegio?	39,7500	43,2500
13. ¿Te sientes querido por los demás?	39,7500	43,2500

Tabla 23: Frecuencias esperadas

Elaboración: Natalia López

Se procede a calcular según las siguientes formulas

Estimador estadístico

Chi cuadrado

$$X^2 = \sum \left[\frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

En donde:

X^2 = Chi Cuadrado.

\sum = Sumatoria.

O = Frecuencia Observada.

E = Frecuencia Esperada.

FO-FE= Frecuencia observada – frecuencias esperadas

FO-FE²= Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado.

FO-FE²/ E= Resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas.

Frecuencias observadas	Frecuencias esperadas	ni-ni*	(ni-ni*) ²	((ni-ni*)/ni)
ni	ni*			
38	39,7500	-1,7500	3,0625	0,07704403
52	39,7500	12,2500	150,0625	3,77515723
21	39,7500	-18,7500	351,5625	8,84433962
48	39,7500	8,2500	68,0625	1,71226415
45	43,2500	1,7500	3,0625	0,07080925
31	43,2500	-12,2500	150,0625	3,46965318
62	43,2500	18,7500	351,5625	8,12861272
35	43,2500	-8,2500	68,0625	1,57369942
				27,6515796

Tabla 24: Calculo del chi cuadrado

Elaboración: Natalia López

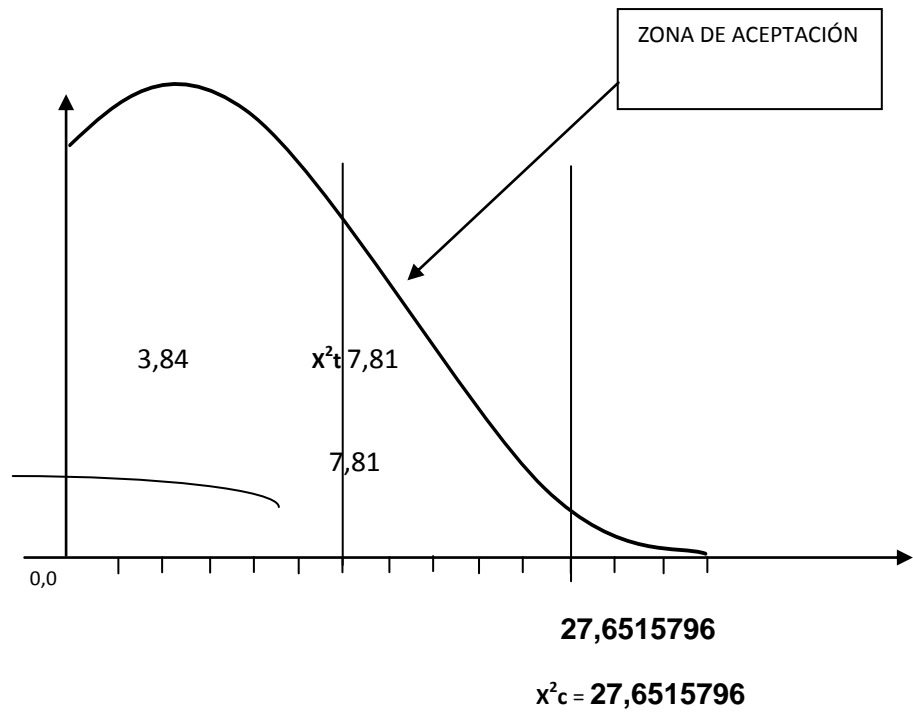
4.2.3. Regla de Decisión

Si $X^2_c > X^2_t$ se acepta la hipótesis de investigación (H1)

Como $X^2_c = 27,6515796 >$ (Mayor que) $X^2_t = 7,81$ se rechaza el H_0 y se acepta la hipótesis de alternativa que dice (**H₁**): La autoestima incide en las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua

Grafico 21: Comprobación de la hipótesis

Chi cuadrado **27,6515796**



CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- En la investigación se pudo notar que existe un número muy importante de estudiantes que no aceptan y no enfrentan los problemas que se presentan en el hogar, en el colegio como también en su vida diaria, los cuales influyen en el entorno familiar, escolar, social y personal de una manera negativa.
- El entorno escolar en el que se desenvuelven los estudiantes no es muy adecuado para su convivencia diaria, lo cual provoca en ellos falta de seguridad, aislamiento, incomunicación entre compañeros teniendo así dificultades en su desarrollo psicosocial.
- Un porcentaje alto de estudiantes al realizar sus actividades no se sienten seguros de haberlas realizado bien, lo cual provoca en ellos falta de seguridad en sí mismos, autoestima baja por lo que induce en ellos incapacidad de hacer las cosas de una mejor manera
- La mayoría de estudiantes al relacionarse con otras personas no se sienten cómodas, sienten que no son capaces de mantener un dialogo, tienden a a presentar cuadros de nerviosismo e inseguridad en sí mismos, debilitando su propia personalidad.

5.2. RECOMENDACIONES

- Propender una convivencia familiar asertiva mejorando los niveles socio afectivo con las personas de su entorno, el cual permita mejorar la buena comunicación dentro del entorno familiar para optimizar nuestro estándar de vida.
- Lograr un entorno escolar adecuado, mediante integraciones, talleres participativos, charlas, donde los jóvenes puedan desenvolverse sin prejuicios, mejorando su autoestima y motivándole a cada uno de ellos a través de actividades que fortalezcan su espíritu e individualidad.
- Organizar charlas de motivación para maestros, padres y estudiantes, el mismo que ayudara a explorar, descubrir y explotar todas aquellas destrezas que cada uno posee beneficiando así a toda la comunidad educativa para un mejor desenvolvimiento en el entorno escolar.
- Implementar talleres, para la mejora de las relaciones intra e interpersonales de los estudiantes desarrollando una mejor convivencia escolar, mismos que permitan trabajar en función de las necesidades de cada uno de ellos.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6. DATOS INFORMATIVOS

Título:

Programa de talleres participativos - motivacionales para el mejoramiento de la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

Institución: Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua

Ubicación:

Cantón: Ambato

Provincia: Tungurahua

Población: Quisapincha

6.1. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Siendo la Universidad Técnica De Ambato, a través de la Facultad De Ciencias Humanas y de la Educación, la encargada de investigar y buscar soluciones a los problemas educativos y sociales para mejorar las condiciones de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes de diversos niveles del sistema educativo y cultural de las comunidades educativas.

Desarrollar la autoestima en cada uno de los estudiantes en función del desarrollo vivencial socio educativo, mejorando sus relaciones interpersonales mediante la participación e interacción en clases.

La autoestima de cada persona influye en el comportamiento, al igual que la dinámica de las relaciones interpersonales, intervienen en el proceso al relacionarse con los demás.

Hoy se dice que los niños son el presente de la patria más no el futuro, por lo que debemos cuidar de ellos desde sus primeras etapas de vida ya que de ello dependerá su forma de ser en su adolescencia. La verdadera autoestima no surge de las grandes cosas que hacemos, o las cosas que ganas, sino de una apreciación de nosotros mismos.

6.2. JUSTIFICACIÓN

La presente propuesta tiene como fin diseñar un programa de talleres participativos - motivacionales para el mejoramiento de la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

La misión es promover actividades para el mejoramiento de la autoestima, mediante dinámicas activas, que promuevan el desarrollo psicosocial de los adolescentes, basado en reconocer sus virtudes, sus defectos, sus actitudes hacia su entorno, potencializando la seguridad en sí mismos, trabajando en el desarrollo de las metas y objetivos personales, y en fomentar la autoceptación y auto reconocimiento.

La visión es lograr jóvenes con un alta autoestima que tengan buenas relaciones interpersonales, con sus padres, amigos, compañeros, y maestros, que desarrollen actitudes proactivas, que tomen decisiones de manera libre, que logren superar sus problemas, se mejorará la convivencia escolar.

Es de importancia la realización de la propuesta, puesto que los adolescentes tienen un bajo autoestima que ha afectado las relaciones interpersonales, hay jóvenes que son inseguros, no confían en sus habilidades y actitudes.

Los beneficiarios de la propuesta: son los jóvenes del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato Provincia de Tungurahua, que necesitan desarrollar sus habilidades motivacionales, su autoestima, logrando su crecimiento integral y personal, los padres que podrán asistir a charlas para conocer sobre estrategias para fomentar la motivación y los docentes quienes tendrán un guía sobre dinámicas de autoestima necesarias y que pueden aplicarse en clase.

6.3 OBJETIVOS.

6.3.1. General

Diseñar un programa de talleres participativos - motivacionales para el mejoramiento de la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

6.3.2. Específicos

- Socializar con autoridades y maestros la importancia de la implementación de un programa de talleres participativos - motivacionales para el mejoramiento de la autoestima y las relaciones interpersonales
- Ejecutar los objetivos y la metodología de los talleres vivenciales – motivacionales.
- Evaluar las actividades para el desarrollo de la propuesta según los talleres establecidos.

6.4 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Factibilidad Técnica

Se cuenta con todos los equipos tecnológicos para la realización del material de sensibilización y formación integral que apoyará los talleres, con la información necesaria, y la entidad proporcionará los equipos necesarios para la ejecución de todas las fases de la propuesta, como proyectores, computadoras, por lo cual no tienen un costo adicional

Factibilidad Económica

El costo de la propuesta es mínimo puesto que solo intervendrán costos, de carácter logístico, por lo cual no es necesario un gran presupuesto, se cuenta con las herramientas técnicas – tecnológicas, información obtenida a través de páginas web, libros, y profesionales que trabajan dentro de la institución que ayudaran como capacitadores – motivadores.

Factibilidad Operativa

Se cuenta con el apoyo de los directivos para la ejecución de todas las fases de la propuesta, los directivos aprueban su realización, según el cronograma establecido por cada taller.

6.5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Definición y características de los Talleres

El concepto general de Taller Participativo es común para la gran mayoría de los investigadores sociales; con base en la experiencia y conocimiento. El taller, en el lenguaje cotidiano, es el lugar donde se repara algo. Así, se habla del taller de mecánica, de adonde se reparan electrodomésticos, etc. Desde hace algunos años

la práctica ha perfeccionado el concepto extendiéndolo a la educación. Entendiéndolo como el lugar donde se aprende haciendo junto a otros. La idea de ser un lugar donde varias personas trabajan cooperativamente para desarrollar procesos. Así surgieron, experiencias como; los talleres de expresión, los seminarios operacionales, los talleres pedagógicos, los talleres curriculares, etc. (Centro de Estudios de Opinión, 2008)

Como resultado de estas experiencias, la expresión taller aplicada en el campo educativo adquiere la significación de que cuando un cierto número de personas que se ha reunido con una finalidad educativa, el objetivo principal debe ser que esas personas produzcan ideas y materiales. (Centro de Estudios de Opinión, 2008)

El taller se lo concibe como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo altamente dialógico formado por docentes y estudiantes, en el cual cada uno es un miembro más del equipo y hace sus aportes específicos. (Centro de Estudios de Opinión, 2008)

El aprendizaje experiencial nos proporciona una oportunidad extraordinaria de crear espacios para construir *aprendizajes significativos* desde la auto-exploración y experimentación, utilizando los conceptos: learning by doing, hands-on learning. (Yturralde, 2013)

El aprendizaje experiencial es una poderosa *metodología constructivista* orientada a la formación y transformación de las personas desde su propia individualidad, sus competencias, su liderazgo, capacidad de toma de decisiones, así como desde el punto de vista sinérgico y sistémico en la inter-relación con otros individuos, en la convivencia armónica, en la comunicación efectiva, en la conformación de equipos de trabajo de alto rendimiento, en la concienciación de normas de seguridad industrial y salud ocupacional, así como el fortalecimiento de sus valores y de su propia cultura, acompañando el desarrollo de estas

habilidades blandas o acompañando el aprendizaje de habilidades duras, en un sinnúmero de acompañamientos que incluyen al campo terapéutico. (Yturralde, 2013)

El modelo *constructivista* se centra en la persona, se fundamenta en sus experiencias previas, de las cuales construye nuevas estructuras mentales. El constructivismo considera que la construcción se produce:

Según **Piaget**: Cuando el sujeto interactúa con el objeto del conocimiento;

Según **Vigotsky**: Cuando el aprendizaje se realiza en interacción con otros y

Según **Ausubel**: cuando es significativo para el sujeto. (Yturralde, 2013)

Ernesto Yturralde manifiesta que las nuevas tendencias en el campo del aprendizaje se inclinan hacia el *aprendizaje basado en la experiencia* aplicando la metodología del aprendizaje experiencial mediante la implementación de talleres experienciales o **talleres vivenciales, talleres de inmersión**, como parte de un proceso de capacitación, talleres en los cuales, las actividades, dinámicas de grupo, simulaciones, clínicas, aplicando roles, socio-dramas, vídeo-foros, entre otras herramientas, cumplen un papel primordial para promover desde la experiencia directa o mediática, el auto-descubrimiento desde lo fáctico, fomentando espacios para la construcción de los aprendizajes fundamentados en la inter-relación entre la experiencia y la reflexión tanto para los individuos como para los grupos y equipos con variables incidentes como los conocimientos básicos de cada socio del aprendizaje, sus valores instalados, sus supuestos, fortalezas interpersonales así como sus limitaciones. (Yturralde, 2013)

El conocimiento es fundamental, sin embargo la experiencia es la que nos enseña al incorporar sensaciones, sentimientos, evidenciando valores, comportamientos y principios que marcan huellas si tenemos consciencia sobre ello. El aprendizaje experiencial incrementa las expectativas de logro y la confianza en las propias habilidades de los individuos, ayudando a integrar dicha experiencia con los conocimientos entre sí, así como con experiencias y conocimientos anteriores, logrando promover la adquisición de mayores conocimientos, de una manera más

profunda y de más largo plazo, provocando *aprendizajes significativos*.(Yturralde, 2013)

Objetivos de los talleres participativos

- Promover y facilitar procesos educativos integrales, de manera simultánea, en el proceso de aprendizaje el aprender a aprender, a hacer y ser.
- Realizar una tarea educativa y pedagógica integrada y concertada entre facilitadores, docentes, alumnos, instituciones y comunidad.
- Superar el concepto de educación tradicional en el cual la comunidad ha sido un receptor pasivo del conocimiento, diríamos en términos de Freire, y el docente un simple transmisor teorizador de conocimientos, distanciado de la práctica y de las realidades sociales.
- Facilitar que los alumnos o participantes en los talleres sean creadores de su propio proceso de aprendizaje.
- Permitir que tanto el docente o facilitador como el alumno o participante se comprometan activamente con la realidad social en la cual está inserto el taller, buscando conjuntamente con los grupos las formas más eficientes y dinámicas de actuar en relación con las necesidades que la realidad social presenta.
- Plantear situaciones de aprendizaje convergentes y desarrollar un enfoque interdisciplinario y creativo en la solución de problemas de conocimiento, de la comunidad y de las mismas instituciones educativas.
- Posibilitar el contacto con la realidad social a través del enfrentamiento con problemas específicos y definidos de la comunidad circundante. (Centro de Estudios de Opinión, 2008).

6.6. METODOLOGÍA. MODELO OPERATIVO

LÍNEAS DE ACCION:						
OBJETIVO: Talleres participativos motivacionales						
FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO	PRODUCTO
¿CÓMO?	¿PARA QUÉ?	¿QUÉ?	¿CON QUÉ?	¿QUIÉN?	¿CUÁNDO?	
Socialización	Elaboración del programa Socialización del programa con las autoridades y docentes	Presentación Diseño de diapositivas Charlas de Socialización	Autorización de la directora Proyector Computador Diseño preliminar Materiales de oficina. Videos Hojas de asistencia	Investigadora Psicóloga Institucional	Noviembre del 2013 hasta diciembre del 2013	3 reuniones de socialización con padres, maestros y directivos 1 programa prediseñado
Planificación	Realizar el plan de acción para la ejecución de los talleres para la obtención de permisos y espacios correspondientes	Diseño del cronograma de actividades según lo establecido por la institución educativa	Materiales de oficina. Plan Propuesta Computador.	Investigadora Psicóloga Institucional	Diciembre del 2013	1 cronograma de actividades 1 plan de acción
Ejecución	Ejecutar el cronograma de actividades planificadas y las estrategias	Ejecución de los siguientes talleres y actividades de sensibilización complementarias Taller 1: El auto concepto Taller 2: Las metas y las expectativas Taller 3: La autoestima. Aspectos aceptados y rechazados de mi personalidad Taller 4: El desarrollo de mi identidad y la importancia que tiene un alta autoestima Taller 5: Aprendiendo a aceptarnos de manera integral. Taller 6: Abriendo Canales para mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva "MEJORANDO MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS" Taller 7: Autoconocimiento y comunicación Taller 8: Habilidades para la vida 4 Charlas motivacionales para los alumnos sobre la autoestima de duración máxima de una hora Guía educativa para docentes con dinámicas motivacionales	Proyector Computador Diseño preliminar Materiales de oficina. Videos Hojas de asistencia	Investigadora Psicóloga Institucional	Enero del 2014 hasta mayo del 2014	8 talleres ejecutados 1 guía elaborada 4 Charlas ejecutadas
Evaluación	Evaluar las estrategias de la propuesta Comprobar los logros	✓ Seguimiento de las actividades Desarrollo de ✓ Entrevistas. ✓ Observación. ✓ Mesas de discusión	Proyector Computador Diseño preliminar Materiales de oficina. Videos Hojas de asistencia	Investigadora Psicóloga Institucional	Mayo 2014 hasta junio del 2014	3 entrevista 2 grupos focales 1 mesa de discusión con alumnos

Tabla 25: Modelo Operativo
Elaboración: Natalia López

I. Fases de la propuesta

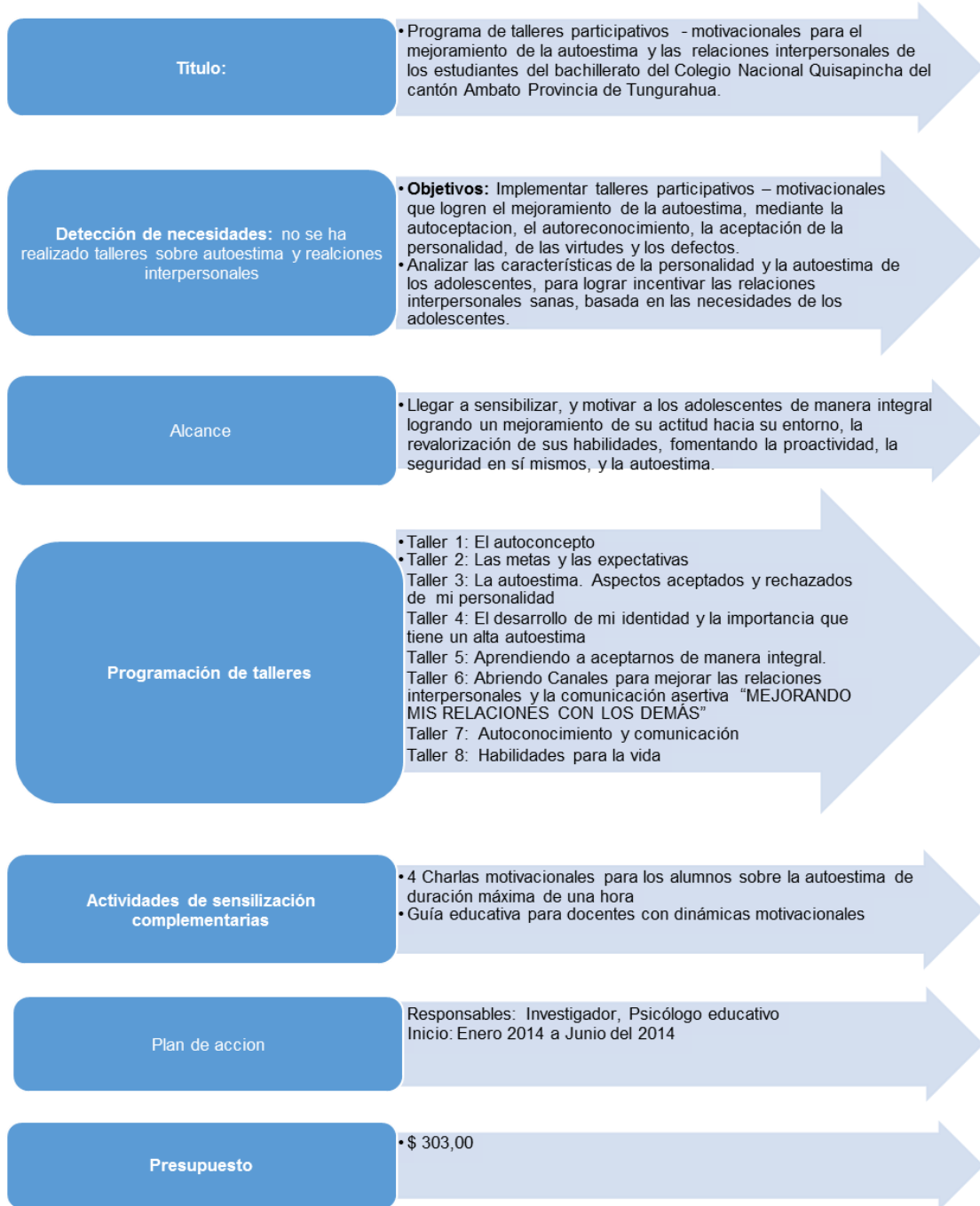


Gráfico 22: Modelo Operativo gráfico de la propuesta

Elaboración: Natalia López

I. Título

Programas de talleres participativos - motivacionales para el mejoramiento de la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

II. Objetivos

- Implementar talleres participativos – motivacionales que logren el mejoramiento de la autoestima, mediante la autoceptación, el autoreconocimiento, la aceptación de la personalidad, de las virtudes y los defectos.
- Analizar las características de la personalidad y la autoestima de los adolescentes, para lograr incentivar las relaciones interpersonales sanas, basada en las necesidades de los adolescentes.

III. Alcance

Llegar a sensibilizar, y motivar a los adolescentes de manera integral logrando un mejoramiento de su actitud hacia su entorno, la revalorización de sus habilidades, fomentando la pro actividad, la seguridad en sí mismos, y la autoestima.

IV. Programación de talleres

Taller 1: El autoconcepto

Objetivo:

- Fomentar el autoconcepto de los adolescentes mediante la aceptación de su personalidad, de sus virtudes, de sus defectos, mejorando la imagen que tiene de sí mismos.
- Promover el autoconcepto positivo, mejorando la capacidad para actuar de forma independiente, tomar decisiones y asumir responsabilidades, para enfrentar retos y una mayor tolerancia a la frustración, que les permita afrontar mejor las contradicciones y los fracasos.
- Lograr que las personas puedan derribar las barreras impuestas por ellas mismas debido a que no les permiten tener un buen concepto propio; mejorar la imagen de ellas mismas mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales.
- Demostrar que sí es aceptable expresar oralmente las cualidades positivas que se poseen.

Contenido:

- Qué imagen tenemos sobre nosotros mismos
- Qué imagen creemos que tienen los demás sobre nosotros mismos
- Capacidad de autorreconocerse
- Valoraciones de todos los parámetros que son relevantes para la persona
- Capacidades sociales, intelectuales
- Toma de decisiones
- Independencia
- Responsabilidades
- Retos personales

Beneficios:

- Mejorar el autoconcepto
- Fomentar valores y actitudes positivas

Metodología:

El taller inicia con la presentación del motivador, que contará sus experiencias, procederá a realizar una dinámica con los alumnos.

La dinámica sugerida es la siguiente: **ACENTUAR LO POSITIVO**

TIEMPO REQUERIDO: 30 minutos.

LUGAR: Un salón amplio que permita a los participantes estar sentados y comentar.

I. Muchos han crecido con la idea de que no es "correcto" el autoelogio o, para el caso, elogiar a otros. Con este ejercicio se intenta cambiar esa actitud al hacer que equipos de dos personas compartan algunas cualidades personales entre sí. En este ejercicio, cada persona le da a su compañero la respuesta a una, dos o las tres dimensiones siguientes sugeridas:

- Dos atributos físicos que me agradan de mí mismo.
- Dos cualidades de personalidad que me agradan de mí mismo.
- Una capacidad o pericia que me agradan de mí mismo.

II. Explique que cada comentario debe ser positivo. No se permiten comentarios negativos. (Dado que la mayor parte de las personas no ha experimentado este encuentro positivo, quizá necesiten un ligero empujón de parte de usted para que puedan iniciar el ejercicio).

III. Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

- ¿Cuántos de ustedes, al oír el trabajo asignado, se sonrió ligeramente, miró a su compañero y le dijo, "Tú primero"?
- ¿Fue difícil señalar una cualidad al iniciar el ejercicio?
- ¿Cómo considera ahora el ejercicio?

Se iniciará con la revisión de un video sobre el autoconcepto.

El patito feo, cortos Disney los mejores (1939)



www.youtube.com/watch?v=nfx4j3ihcoA

Se discutirá cual es significado del video

- ¿Según el video cómo definirías el autoconcepto?
- ¿Te aceptas cómo eres?

El capacitador/motivador procederá a hablar a los adolescentes de manera sencilla sobre el autoconcepto, podrán participar activamente con preguntas o criterios personales.

Se armará una mesa redonda alrededor del aula para proceder a desarrollar actividades que ayuden a la desarrollo de habilidades

Se realizará la siguiente actividad: los jóvenes escribirán en una lista diez cualidades positivas, y de ellas las que especialmente les gustaría potenciar; diez cualidades negativas, y de ellas cuáles especialmente les gustaría mejorar.

Leerán a todo el grupo las cualidades, el profesor armará un debate entre el grupo.

Después de esa actividad se realizará la siguiente: escribir una lista cinco cualidades que creen que los demás les adjudicarán como positivas y otras cinco como negativas.

Se hará lo mismos que la vez anterior un análisis, y una discusión grupal.

Se les aplicará unas preguntas para su reflexión: ¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo). ¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter? ¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).

Se establecerán conclusiones y recomendaciones finales.

Técnicas

- Observación
- Exposición - diálogo
- Demostraciones en Video
- Técnicas participativas diversas
- Relatos de experiencias y estudio de casos

Recursos:

- Afiches
- Proyector Multimedia
- Computadora (Laptop)
- Cuadernos
- Lapiceros
- Marcador
- Tv y DVD

Duración:

Una hora

Taller 2: Las metas y las expectativas

Objetivo:

- Analizar con los alumnos sus metas, objetivos y expectativas de vida, estableciendo que los motiva y desarrolla su autoestima.
- Mejorar en los adolescentes sus actitudes, la seguridad en sí mismos, y la toma de decisiones con relación a sus metas y objetivos.
- Ayudar a los participantes a descubrir cuál de las cuatro áreas de vida les es de mayor significado en el momento actual, para poder elaborar objetivos, actividades y necesidades de cambio dentro de su situación actual en cada área.

Contenidos:

- Las metas de vida
- Mis sueños y mis objetivos de vida
- Toma de decisiones
- El futuro y el entorno
- Estrategias de planificación adecuadas para la consecución de metas

Beneficios:

- Mejorar la percepción con relación a su futuro
- Incentivar a la planificación de metas personales
- Promoción de objetivos personales

Metodología:

Se iniciará con una revisión de lo visto en el taller anterior los alumnos hablarán sobre sus criterios sobre el tema visto y sus expectativas.

Después se revisará un video sobre Video: Superación personal EJEMPLO DE VIDA



Superacion personal EJEMPLO DE VIDA

<http://www.youtube.com/watch?v=Jil9pk6PbpM&list=PL048FOE81E5E0273C>

Se discutirá cual es significado del video, para iniciar cada joven escribirá una meta de vida en la pizarra, la que consideren la más importante, luego de ello expondrán porque.

Se armará una mesa redonda sobre las metas y si las mismas pueden ser logradas a corto y mediano plazo.

El capacitador/motivador procederá a hablar a los adolescentes de manera sencilla sobre las metas, su significado, los objetivos, las maneras de conseguirlo, la diferencia entre metas reales e irreales, podrán participar activamente con preguntas o criterios personales.

Luego de ello se procederá a la siguiente actividad que es la siguiente, se denomina

Autoevaluación # 01

Mi proyecto de vida

- | | |
|-----------|------------|
| 1.- _____ | 6.- _____ |
| 2.- _____ | 7.- _____ |
| 3.- _____ | 8.- _____ |
| 4.- _____ | 9.- _____ |
| 5.- _____ | 10.- _____ |

¿Qué quiero?	¿Cómo lo logro?	¿Para qué lo Quiero?	¿Qué tengo que dar o cambiar para lograrlo

Programas radiales: Se dividen en grupos cada uno prepara una emisión radial de 2' minutos, sobre algún tema relacionado con los sueños y los objetivos de vida. Cada grupo presenta su emisión radial (noticias, concursos, cantos, etc.). Después se hacen aclaraciones y resonancias antes los mensajes.

Dinámica: ¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?

MATERIAL: Cuestionario "¿Cómo es mi situación actual?" para cada participante.

DESARROLLO:

- I. El instructor reparte a los participantes los cuestionarios ¿Cómo es mi situación actual?, uno por cada participante.
- II. El instructor solicita voluntarios que quieran comentar su resultado en el grupo.
- III. El instructor pide a los participantes que hagan comentarios finales del ejercicio.

Autoevaluación # 02

HOJA DE TRABAJO

¿CÓMO ES MI SITUACIÓN ACTUAL?

1. ¿Cómo es mi vida actual en relación conmigo mismo?

2. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi familia?

3. ¿Cómo es mi vida actual en relación con mi trabajo?

4. ¿Cómo es mi vida actual en relación con el mundo?

5. ¿Qué interrelaciones guardan entre sí las cuatro áreas anteriores?

PLANEACIÓN DEL CAMINO HACIA LAS METAS

Una vez que se ha dejado correr la imaginación, sueños e ideales que se anhelan, habrá que seleccionar los que en realidad se quieran y puedan realizar, planear y definir objetivos, decisiones y acciones que los lleven a su logro. "La definición de objetivos fluye hacia la toma de decisiones y a la planeación. Es importante no confundir los objetivos con las actividades o tareas que se realizan para lograrlo. Esta distinción es fundamental en el proceso de definir objetivos, si no se puede decir el "por qué" se está haciendo algo, es que no se ha definido el objetivo, sino únicamente lo que se está realizando, la "actividad", por ejemplo: un jugador de pelota puede hacerlo para divertirse, ganar dinero, sobresalir en algo y ser famoso.

Los ejercicios anteriores han proporcionado claridad y conocimiento consciente de los objetivos que se pretenden lograr. La definición de objetivos aporta también una oportunidad de valorar la eficiencia personal. "Si usted logra lo que desea a través de lo que hace, entonces hay una efectividad" (A. Kirn). Como ejemplo podría citarse a una persona que es muy eficiente (un vendedor que cumple más allá de sus metas de ventas). Si su objetivo es tener una situación económica desahogada y armonía en su

hogar, no será eficiente su actividad si tiene "un montón" de facturas que pagar y malas relaciones con su esposa. Dentro de los objetivos hay: objetivos generales y subobjetivos. Los primeros son los que abarcan todo: ser feliz, tener éxito y ser famoso entre otros. Son difícilmente medibles. Los segundos son los que especifican con exactitud lo que para cada persona significa ser feliz y tener éxito. Frederick Herzberg propone esta división: Un objetivo general sería: tener un empleo satisfactorio. Los subobjetivos: a. Que sea interesante b. Que de un margen de responsabilidad. c. Que brinde reconocimiento por el trabajo realizado. d. Que dé un sentido de logros alcanzados a través del trabajo mismo. e. Que ofrezca una oportunidad de progresar. f. Que brinde ocasión para el desarrollo personal y profesional.

Técnicas

- Observación
- Exposición - diálogo
- Demostraciones en Video
- Técnicas participativas diversas

Recursos:

- Proyector Multimedia
- Computadora (Laptop)
- Cuadernos
- Lapiceros
- Marcador

Duración:

30 minutos

Taller 3: La autoestima. Aspectos aceptados y rechazados de mi personalidad

Objetivo:

- Sensibilizar sobre la importancia de la autoestima en el desarrollo integral, en el crecimiento personal
- Fomentar la aceptación de la personalidad de los adolescentes, según sus virtudes y defectos.
- Promover la asertividad como una expresión de la autoestima
- Fomentar en los alumnos la confianza en si mismos para que sean conscientes de que todos poseen cualidades positivas.
- Tomar conciencia de que nuestra autovaloración será positiva o negativa en función de con quién nos comparemos
- Conocer la diferencia que existe entre ideas y conceptos y relacionarlo con la autoestima.
- Comparar los modelos físicos y emocionales que se reflejan en la autoestima.
- Ayudar a los participantes a entender el significado de consultar al organismo para nuevas informaciones y conceptos.

Contenidos:

- ¿Qué es la autoestima?
- Autoaceptación
- La asertividad como una expresión de la autoestima
- Autoconocimiento
- Autovaloración positiva

Beneficios:

- Mejorar la autoaceptación
- Fomentar la asertividad
- Realizar una autovaloración de las cualidades positivas

Metodología:

Se iniciará con una revisión de lo visto en el taller anterior los alumnos hablarán sobre sus criterios sobre el tema visto y sus expectativas con relación a las metas y objetivos de vida.

El capacitador/motivador desarrollará una actividad para mejorar la autoestima: **YO SOY...**

Duración recomendada: 20 minutos aproximadamente.

Materiales:

- Folios y lápices.

YO SOY...

En primer lugar, el profesor hace una breve introducción acerca de lo que significa la palabra “autoestima” (evaluación que el sujeto hace de si mismo, si te gusta o no como eres), siempre incitando a los alumnos a que den su opinión, para entrar en materia.

A continuación, se reparte a cada alumno un folio, en el que pondrán en la parte superior la frase YO SOY....., y a la parte izquierda del folio la misma frase, quedará de la siguiente forma:

Autoevaluación # 03

YO SOY.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Yo soy.....

Etc.

Se les indica las siguientes instrucciones:

“Van a escribir características suyas que consideren que sean positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, se van vender a sí mismos. Uno hará el papel de vendedor y otro de comprador, y después cambiarán los papeles. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos”.

Finalmente, el profesor pregunta a los alumnos las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy, y a la hora de venderse y las va anotando en la pizarra. Explica a los alumnos que a la mayoría de personas les es difícil reconocer cualidades positivas que poseen en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas eligen un modelo con el que compararse, y depende de con quien se comparen, cada uno se evalúa así positiva o negativamente

De lo que se trata es de hacer una comparación lo más realista posible, para que el resultado sea ajustado a la realidad, y así nuestra autovaloración no se verá afectada.

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que sean capaces de autovalorarse, reconociendo las características positivas que poseen así como que reconozcan también en los demás estas cualidades y sean capaces de expresarlas de forma adecuada, también que sean conscientes de la dificultad que conlleva en ocasiones el reconocer las cualidades positivas que poseemos cada persona. (CONSELLERIA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE, VALENCIA, 2006)

Lograr que los alumnos potencien su autoestima mutuamente. Los alumnos discutirán en grupos de tres la utilidad de la actividad.

El capacitador/motivador, expondrá brevemente que es la autoestima, y su importancia

Después se revisará un video sobre: La autoestima llamando: Los Marcianitos EL MEJOR VIDEO DE SUPERACION PERSONAL



<http://www.youtube.com/watch?v=dQKqWZL-IGg&list=PL048F0E81E5E0273C>

Se discutirá cual es significado del video

Luego de ello se procederá a la siguiente actividad que es la siguiente, se denomina:

CONFIANDO EN NUESTRO ORGANISMO

MATERIAL: Una zanahoria por participante.

- I. El instructor da a los participantes un trozo de zanahoria y les pide que la coman como ellos acostumbran hacerlo.
- II. Terminada la actividad anterior el instructor les da otro trozo de zanahoria y les pide que lo mastiquen hasta que esté líquido y que entonces lo traguen.
- III. El instructor les pide que describan la sensación que tuvieron al comer la zanahoria lentamente, y cómo creen ellos que es el mejor procedimiento para asimilarla.
- IV. El instructor comenta a los participantes que la forma o estilo de comer se relaciona íntimamente con la de asimilar nuevas ideas, nueva información y nuevos conceptos.
- V. El instructor divide a los participantes en grupos de cuatro y les pide que comenten la comparación que existe entre su forma de comer con la de tomar

nuevas ideas. Algunos pueden decir "Trago rápidamente sin masticar"; "Mastico rápidamente sin saborear"; "Mastico lentamente antes de tragar sin saborear", o "Mastico antes de tragar y disfruto su sabor".

- VI. El instructor puede pedir a los grupos que también comenten los efectos que tienen en el organismo: ¿Cuál método permite asimilar mejor?
- VII. En el caso de relacionar este ejercicio con autoestima se le pide a los grupos que sugieran qué autoconcepto podrá tener una persona que come rápidamente o que trago sin masticar y lo hace de la misma manera con las ideas o información. Podrán decir frases como: "Acepto todo lo que me dicen ", " No puedo discriminar ", " Lo tomo tal cómo viene ", "Soy capaz de decidir qué es lo que acepto o qué rehúso por mí mismo", etc.
- VIII. En sesión plenaria el grupo comenta la vivencia, luego los alumnos escribirán en una cartulina su nivel de autoestima, colocaran las opciones Alto, medio, bajo. Todos en conjunto establecerán consejos para mejorarla según cada caso, quienes tengan un alto autoestima aconsejaron aquellos que lo tengan bajo.

Técnicas

- Observación
- Exposición - diálogo
- Demostraciones en Video
- Relatos de experiencias y estudio de casos

Recursos:

- Proyector Multimedia
- Computadora (Laptop)
- Lapiceros
- Marcador

Duración:

45 minutos

Taller 4: El desarrollo de mi identidad y la importancia que tiene un alta autoestima

Objetivo:

- Fomentar el desarrollo de la identidad positiva logrando el mejoramiento de la autoestima de los alumnos.
- Establecer la relación existente entre identidad y la alta autoestima.

Contenidos:

- Identidad y autoestima
- ¿Qué relación existe entre la autoestima y la identidad de una persona?
- El autorretrato de la identidad.

Beneficios:

- Mejorar la aceptación de la identidad
- Mejorar el autorretrato que tienen los adolescentes de sí mismos.

Metodología:

Se iniciará con una revisión de lo visto en el taller anterior, los alumnos hablarán sobre sus criterios sobre el tema visto y sus expectativas con relación a la autoestima.

Luego de la discusión que máximo durará 5 minutos.

Los alumnos discutirán sobre su identidad y la alta autoestima, analizaran las características de su personalidad.

Después se revisará un video sobre la identidad y la alta autoestima

Se discutirá cual es significado del video, mediante un ensayo de 10 líneas realizado por cada alumno, se elegirá a cuatro alumnos para que lo exponga, los otros lo pegaran en el periódico mural del aula.

Luego de ello se procederá a la siguiente actividad que es la siguiente, se denomina:

CONCEPTO POSITIVO DE SÍ MISMO

Divida a los asistentes en grupos de dos. Pida a cada persona escribir en una hoja de papel cuatro o cinco cosas que realmente les agradan en sí mismas. (NOTA: La mayor parte de las personas suele ser muy modesta y vacila en escribir algo bueno respecto a sí mismo; se puede necesitar algún estímulo del instructor. Por ejemplo, el instructor puede revelar en forma "espontánea" la lista de cualidades de la persona, como entusiasta, honrada en su actitud, seria, inteligente, simpática.)

- Después de 3 o 4 minutos, pida a cada persona que comparta con su compañero los conceptos que escribieron.

- Se les aplicará unas preguntas para su reflexión:

¿Se sintió apenado con esta actividad? ¿Por qué? (Nuestra cultura nos ha condicionado para no revelar nuestros "egos" a los demás, aunque sea válido hacerlo).

¿Fue usted honrado consigo mismo, es decir, no se explayó con los rasgos de su carácter?

¿Qué reacción obtuvo de su compañero cuando le reveló sus puntos fuertes? (por ejemplo, sorpresa, estímulo, reforzamiento).

- El instructor guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida. (Pastoral Juvenil Coyuca; Parroquia de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro. México, 2004)

En cartulinas cada estudiante anotará una cualidad propia de su identidad, y la colocará en la mesa, se elegirán a tres estudiantes para que expliquen porque se consideran así, y también se les preguntaran que factores influyen en su personalidad.

Se establecerán conclusiones y recomendaciones finales.

Técnicas

- Observación
- Exposición - diálogo
- Demostraciones en Video
- Técnicas participativas diversas
- Relatos de experiencias y estudio de casos

Recursos:

- Afiches
- Proyector Multimedia
- Computadora (Laptop)
- Cuadernos
- Lapiceros
- Marcador

Duración:

20 minutos

Taller 5: Aprendiendo a aceptarnos de manera integral.

Objetivo:

- Promover la aceptación personal de los alumnos de manera integral, según sus valores y su personalidad.
- Fomentar estrategias para elevar la autoestima y mejorar la aceptación psicosocial.

Contenidos:

- Asertividad y aceptación
- Percepción emocional
- Virtudes y defectos propios
- Respeto hacia uno mismo y consecuentemente hacia los demás
- Tolerancia y Aceptación
- Auto aceptación

Beneficios:

- Mejorar la aceptación personal
- Aceptación de sus virtudes y defectos
- Fomentar el respeto hacia uno mismo y también a los demás

Metodología:

Se iniciará con una revisión de lo visto en el taller anterior los alumnos hablarán sobre sus criterios sobre la identidad y la autoestima. La actividad durará 5 minutos, luego se procederá a tratar la aceptación personal y social.

El capacitador/motivador realizará una dinámica que ayudará a mejorar la aceptación personal.

CONCURSO DE BELLEZA

Desarrollo:

- El animador explica a los participantes que el ejercicio consistirá en que cada uno de ellos deberá pasar por la pasarela promoviendo y destacando en forma humorística aspectos poco aceptados de su físico o personalidad.
- El animador indica que todos los participantes constituirán el jurado ante el cuál desfilarán.
- Cada uno de los participantes desfila por la pasarela promoviendo y/o destacando en forma humorística los aspectos poco aceptados de su físico o personalidad.
- Se otorgan los premios por votación, de acuerdo a la posibilidad de evidenciar cómicamente sus defectos.
- El animador invita a los participantes, en sesión plenaria, que comenten cómo se sintieron en el ejercicio.
- Al final, el grupo junto con el animador, comentan sobre la experiencia.
- El animador guía un proceso, para que el grupo analice cómo se puede aplicar lo aprendido a su vida. (Pastoral Juvenil Coyuca; Parroquia de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro. México, 2004)

Después se revisará un video sobre la aceptación personal y social.

Videos de Motivación: El Secreto de Michael Jordan



<http://www.youtube.com/watch?v=w-Yn1Pu2uXE>

Se discutirá cual es significado del video

Se establecerá una mesa redonda, y grupos de cinco personas, cada uno dará su criterio sobre el video, y los mensajes que tiene.

Se realizará un análisis de la siguiente frase:

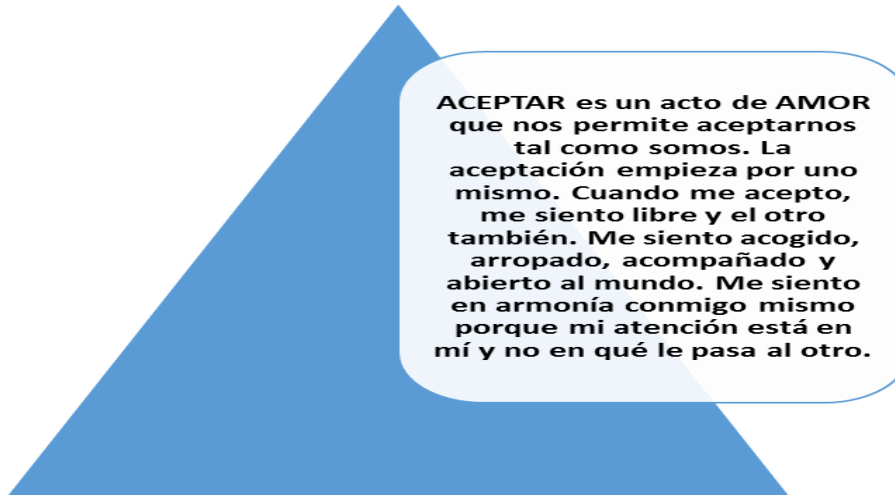


Gráfico 23: Frase de análisis

Se pedirá a los alumnos que dibujen objetos o animales con los cuales se identifican, lo harán en una cartulina, luego expondrán y dirán porque, rescatando un valor de su personalidad.

Autoevaluación # 04

Se les pedirá que coloquen su opinión sobre los siguientes puntos

Que me gusta de mi colegio

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

5.- _____

Que me gusta de mi hogar

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

5.- _____

Tus mejores atributos personales

1.- _____

2.- _____

3.- _____

4.- _____

5.- _____

Se establecerán conclusiones y recomendaciones finales.

Técnicas

- Observación
- Exposición - diálogo
- Demostraciones en Video
- Técnicas participativas diversas
- Relatos de experiencias y estudio de casos

Recursos:

- Proyector Multimedia
- Computadora (Laptop)
- Cuadernos
- Lapiceros
- Marcador
- Cartulina
- Colores

Duración:

45 minutos

Taller 6: Abriendo Canales para mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva “MEJORANDO MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS”

Objetivo:

- Mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva entre los estudiantes.
- Desarrollar las habilidades sociales de los alumnos, fomentando el trabajo en equipo y la convivencia escolar.

Contenidos:

- Relaciones humanas armónicas
- Convivencia productiva
- Qué son las relaciones interpersonales
- La comunicación en las relaciones interpersonales
- Tolerancia, respeto y cooperación en las relaciones interpersonales
- Con quién nos relacionamos y comunicamos: Familia. Pareja. Amigos. Compañeros.
- Dificultad para establecer relaciones interpersonales

Beneficios:

- Mejorar las relaciones interpersonales
- Incentivar la comunicación asertiva
- Mejorar la convivencia escolar
- Fomentar el crecimiento integral de los adolescentes

Metodología:

Se iniciará con una revisión de lo visto en el taller anterior los alumnos hablarán sobre sus criterios sobre el tema visto y su relación con las relaciones interpersonales.

Se realizará un análisis profundo de la aceptación y su influencia en las relaciones interpersonales. La actividad durará un máximo de 5 minutos. Actuarán, darán su opinión.

El capacitador/motivador iniciará explicando el tipo de relaciones interpersonales más frecuentes, los alumnos podrán dar su punto de vista o pregunta si tiene dudas, la explicación será corta, puesto que se utilizará varias dinámicas de refuerzo.

Después se revisará un video sobre las relaciones interpersonales, la convivencia y el trabajo en equipo

Video: Trabajo en Equipo



Trabajo en Equipo

<http://www.youtube.com/watch?v=EnQhERZwF5k>

Video: CONVIVENCIA



<http://www.youtube.com/watch?v=u5651tdwyXo>

Se discutirá cual es significado del video mediante las siguientes preguntas:

¿Las relaciones interpersonales te permiten mejorar tu entorno?

¿Las buenas relaciones interpersonales te permiten trabajar en equipo?

¿La convivencia es vital para la autoestima?

Luego de ello se procederá a la siguiente actividad que tiene como fin lograr una actividad de equipo, se enumerará a cada alumno del 1 al 5, se reunirán por número para hacer grupos. A cada grupo se le entregará clavos, un pedazo de madera, y un martillo, en 3 minutos, deberán clavar el mayor número de clavos, quien lo haga ganará, y quien quede al último recibirá una penitencia, tendrán que bailar para sus compañeros. Se discutirá que mensaje les dejó esta actividad sugerida y por último se establecerán conclusiones y recomendaciones finales.

Técnicas

- Observación
- Exposición - diálogo
- Demostraciones en Video
- Técnicas participativas diversas
- Relatos de experiencias y estudio de casos

Recursos:

- Proyector Multimedia
- Computadora (Laptop)
- Cuadernos
- Lapiceros
- Clavos, madera, martillo

Duración:

Una hora

Taller 7: Autoconocimiento y comunicación

Objetivo:

- Reconocer los elementos de la conducta asertiva a través de la exploración y reconocimiento de la propia autoestima para desarrollar las habilidades de comunicación de los alumnos

Contenidos:

- Conducta asertiva
- Autorespeto
- Conocimiento de sí mismo
- Manejo de necesidades y sentimientos
- Niveles de comunicación
- Barreras de la comunicación
- Comunicación no verbal
- Asertividad
- El acto de escuchar

Beneficios:

- Fomentar el **Auto respeto**
- **Fomentar el conocimiento de sí mismos**
- **Lograr superar las barreras de la comunicación**

Metodología:

Se iniciará con una revisión de lo visto en el taller sobre las relaciones interpersonales, en un máximo de 5 minutos.

El capacitador/motivador hablará sobre la comunicación asertiva, la describirá de manera específica, los alumnos participaran dando su criterio y su opinión acerca del tema.

Luego procederá a aplicar el siguiente cuestionario:

Autoevaluación # 05

Cuestionario de autoconocimiento

Mi físico es -

Mi carácter es

Como amigo soy

Como hijo

soy _____

Como pareja

soy _____

Como madre o padre

soy _____

Como hermano(a) soy

Se les dará cinco minutos para realizarla, pueden describir con una palabra cada pregunta.

Se elegirá a cuatro voluntarios para lean las respuestas, se abrirá un foro de discusión donde se trate el tema abiertamente.

Después se revisará un video sobre autoconocimiento y comunicación

Se discutirá cual es significado del video con las siguientes preguntas:

Luego de ello se procederá a la siguiente actividad que es la siguiente, se denomina:
ME GUSTARÍA SER UN...

Primero se sienta todos en ronda y el animador comienza diciendo: “Mi nombre es... si fuera un animal sería una lechuza”... “porque podría ver de noche”. El animador da un tiempo para que los participantes piensen en el animal que les gustaría ser y el porqué. Se los anima a ser creativos, diferentes y únicos. El primero de los chicos del círculo empieza y el siguiente tiene que decir su nombre, el animal que le gustaría ser, por qué y tiene que repetir también lo que ha dicho su compañero de la derecha.

Dinámica 2: LA PELOTA PREGUNTONA

El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.

Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio.

La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta. (Gerencia Para La vida, 2013)

Se planteará con los alumnos un compromiso de cambio con el siguiente plan:

Autoayuda y asertividad. Plan de acción y compromiso de cambio

Un buen principio para cambiar.

Autoevaluación # 06

Plan de acción y compromiso de cambio

Relación	He sido	Soy...	Puedo...
Aspecto Material			
Aspecto Físico			
Aspecto Afectivo			
Aspecto Intelectual			

Plan de acción y compromiso de cambio

Que cambio	Que tengo (recursos)	Que necesito (apoyos)	Que gano (beneficios)	Cuando (fecha)

Cada alumno llenará el plan, se sugerirá la participación de tres en la lectura del plan.
Se establecerán conclusiones y recomendaciones finales.

Técnicas

- Observación
- Exposición - diálogo
- Demostraciones en Video
- Técnicas participativas diversas

Recursos:

- Proyector Multimedia
- Computadora (Laptop)
- Cuadernos
- Lapiceros

Duración:

50 Minutos

Taller 8: Habilidades para la vida

Objetivo:

- Fomentar el desarrollo de habilidades para la vida, mediante el conocimiento de sí mismos, la empatía, la efectividad en la toma de decisiones, y el manejo de sentimientos y emociones.
- Mejorar la calidad de vida de los alumnos dándole alternativas para el mejoramiento de sus problemas, su comunicación con su entorno y la Solución de problemas y conflictos personales.
- Favorecer el conocimiento propio y de los demás.
- Estimular la acción de autovalorarse en los demás compañeros.
- Mejorar la confianza y la comunicación del grupo.

Contenidos:

- Conocimiento de sí mismo
- Empatía
- Comunicación afectiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Solución de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Manejo de sentimientos y emociones
- Manejo de tensión y estrés

Beneficios:

- Fomentar la empatía social
- Promover la proactividad y la toma de decisiones responsables.
- Mejorar el pensamiento crítico y creativo

Metodología:

Se iniciará con una revisión de lo visto en el taller anterior los alumnos hablarán sobre sus criterios sobre el tema del autoreconocimiento y la comunicación. Máximo 5 minutos.

El capacitador/motivador hablará sobre las habilidades para la vida, al nivel social, estableciendo como se puede mejorar las relaciones interpersonales, fomentando el desarrollo del libre pensamiento, y el manejo de las emociones como la ira y la tristeza.

Se aplicará una dinámica que tiene relación con la inteligencia emocional y el manejo de las emociones: UN PASEO POR EL BOSQUE.

Materiales:

- Papel
- Rotuladores
- Música clásica de fondo mientras los alumnos trabajan (opcional).

Duración:

20 minutos.

El profesor indica a los alumnos que dibujen un árbol en un folio, con sus raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos. Se pone música clásica de fondo para ayudarles a concentrarse y relajarse.

Una vez terminen, deben escribir su nombre y sus apellidos en la parte superior del dibujo.

A continuación, los alumnos formarán grupos de 4 personas, y cada uno pondrá en el centro del grupo su dibujo, y hablará del árbol en primera persona, como si fuese el

árbol. Seguidamente, los alumnos se colocarán el árbol en el pecho, de forma que el resto de sus compañeros puedan verlo, y darán un paseo “por el bosque”, de modo que cada vez que encuentren un árbol lean en voz alta lo que hay escrito en el dibujo, diciendo “Tu eres...”. Por ejemplo: “Alfonso, eres...tienes...”, tendrán 2 minutos para dar un paseo “por el bosque”. A continuación se hace la puesta en común, en el transcurso de la cual, cada participante puede añadir “raíces” y “frutos” que los demás le reconocen e indican.

El profesor puede lanzar las siguientes preguntas para comentar la actividad:

- ¿Les ha gustado el juego de interacción?
- ¿Cómo se sintieron durante el paseo por el bosque?
- ¿Cómo reaccionaron cuando su compañero han dicho sus cualidades en voz alta?
- ¿Cómo se sienten después de esta actividad?

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD.- Que descubran sus cualidades positivas y sean capaces de reconocerlas, que sean capaces de compartir sus sentimientos con los demás, así como de recoger los sentimientos de sus compañeros, y comprobar la satisfacción que todo esto procura. Después se revisará un video sobre las habilidades para la vida

Video: ¿Cuál es tu motivo de vida?



<http://www.youtube.com/watch?v=ZO5LGDeZD2w>

Se discutirá cual es significado del video, luego de ello se procederá a la siguiente actividad que trata sobre las habilidades:

Dinámicas a utilizarse

La máquina del tiempo: Cada participante debe pensar de que escena de la humanidad le hubiera gustado ser testigo. Después exponer el por qué. Conocimiento, expresión de valores.

La otra dinámica es la siguiente: **BOTE SALVAVIDAS**

OBJETIVO:

- Simular tan dramática y tan claramente como sea posible la experiencia de un valor, en lugar de sólo intelectualizarlo.
- Identificar los sentimientos involucrados en un valor particular.
- Confrontar las intelectualizaciones de los participantes con un entendimiento experimental del valor.

MATERIAL: Un reloj despertador manual que toque fuerte.

I. (A) El instructor pide a los participantes que se sienten en el medio del salón, sobre el piso, en una formación que parezca un bote o balsa. Pone la escena pidiendo que se imaginen que se encuentran en un crucero por el Atlántico, que una seria tormenta se ha presentado y que su barco ha sido alcanzado por los rayos y que todos tienen que subirse a un bote salvavidas. Explica que el principal problema que existe en ese momento es que el bote tiene comida y espacio suficiente sólo para nueve personas y hay diez. Una de ellas tiene que sacrificarse para salvar al resto. Informa que la decisión la debe de tomar el mismo grupo: cada miembro va a "abogar por su caso", dando razones de porqué debe vivir y luego el grupo va a decir quién va a abordar el bote. Les notifica que tienen una hora y media para tomar su decisión. Al finalizar el tiempo, el bote salvavidas se hundirá si aún hay diez personas en él. Pone su reloj

despertador junto a los participantes para que puedan oír el tic tac y fija la alarma para que suene en hora y media (B) Durante el proceso, el instructor notifica al grupo, a intervalos, el tiempo que les resta.

II. El instructor induce al grupo a discutir el proceso y los sentimientos que han surgido durante la actividad. Ya que la experiencia es fuerte, se debe permitir tener tiempo suficiente para que la tarea se haya cumplido con éxito. (Hora y media o más).

III. Posteriormente dirige al grupo a una tormenta de ideas, de los valores que se encuentran implícitos en la situación que acaban de experimentar. Y hace las siguientes preguntas:

1. ¿Qué clasificación de valores hicieron los miembros del grupo?
2. ¿Sobre qué valores actuaron los miembros?
3. ¿Qué aprendiste acerca de tus valores desde un punto de vista experimental?
4. A la luz de la experiencia, ¿Cómo valoras tu propia vida y las de los demás?
5. ¿Cuál es tu valor? (Pastoral Juvenil Coyuca; Parroquia de San Miguel Arcángel, Coyuca de Benítez Gro. México, 2004)

Técnicas

- Observación
- Exposición - diálogo
- Demostraciones en Video
- Relatos de experiencias y estudio de casos

Recursos:

- Proyector Multimedia
- Computadora (Laptop)
- Cuadernos
- Lapiceros
- Marcador

Duración:

Una hora

ACTIVIDADES DE CONVIVENCIA ESCOLAR

4 Charlas motivacionales para los alumnos sobre la autoestima de duración máxima de una hora:

Objetivos:

Concienciar sobre la importancia de la alta autoestima

Brindar estrategias para el mejoramiento de la autoestima

Mejorar las relaciones interpersonales.

Metodología:

Será una plática abierta entre docentes, alumnos y padres de familia sobre la autoestima.

Se establecerá estrategias para mejorar la autoestima en el hogar y en la institución educativa.

Contenidos

Definición de autoestima

¿Cómo mejorar la autoestima en la escuela y en el hogar?

Guía educativa para docentes con dinámicas motivacionales para el desarrollo de la autoestima que pueden ser aplicadas en el aula de clases.

AUTOESTIMA

Dinámicas

1. El círculo.
2. Imagínate a ti mismo.

EL CÍRCULO

Objetivos:

- Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
- Aprender a dar y a recibir elogios.

Duración recomendada: Aproximadamente, 30 minutos

Materiales: Folios y lápices.

Desarrollo:

El profesor explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades,(capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.)

A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que valoren sus cualidades positivas así como las del resto de sus compañeros. La importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros de las personas para la autovaloración positiva de su autoconcepto que entienda que todas las personas tienen cualidades positivas, aunque les caigan mejor o peor.

IMAGÍNATE A TI MISMO

Objetivo:

- Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.
- Duración recomendada: Aproximadamente, 40 minutos.

Materiales: Folios y lápices.

Desarrollo:

Esta actividad se basa en la utilización de técnicas de imaginería mental, las cuales son de gran utilidad para conseguir que las personas sean conscientes de aspectos en los que es costoso concentrarse por la carga emocional implícita que a veces poseen.

El profesor comenta a sus alumnos que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el profesor lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes:

« ¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?, « ¿A qué crees que te dedicas?»,

«¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?».

La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los ojos.

Después, pregunta a todos los alumnos en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que

conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. El profesor debe reconducir este debate hacia la capacidad que tienen para aumentar las probabilidades de alcanzar los objetivos. No obstante, lo primero que se necesita para alcanzar las metas es saber a dónde se quiere llegar, qué quieren ser, cuáles son sus objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. El profesor debe motivar a los alumnos para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la y necesidad de fijarse unos objetivos claros.

Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres y metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir.

QUE SE PRETENDE QUE LOS ALUMNOS APRENDAN CON ESTA ACTIVIDAD:

Que entiendan la importancia de saber que metas les gustaría alcanzar y cómo poder conseguirlas.

La ilusión que conlleva el tener un proyecto de vida propio y el esfuerzo para alcanzarlo.

Que aprendan a aceptar que hay metas que no están al alcance de la mano y a que esto no conlleve sentimientos de tristeza e inutilidad. (CONSELLERIA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE, VALENCIA, 2006)

MÁS BIEN SOY...

Objetivo:

- Proporcionar una primera autorrevelación, sin "riesgos" para los participantes.
- Promover el conocimiento y comunicación intergrupala.

- Reforzar la autoimagen de los participantes.
- Establecer una ruptura de hielo, con base en la confianza y la interpretación de los miembros del grupo

Materiales:

- Hojas tamaño carta para los participantes, lápices, plumones y cinta adhesiva.
- Hojas de trabajo para los participantes.

Duración: 30 minutos.

Desarrollo:

- Se les solicita a los participantes que tomen una hoja tamaño carta y en forma de lista, describan con ocho adjetivos, su forma de ser. El instructor pide al grupo, que den algunos ejemplos de adjetivos, para verificar que se haya comprendido y no vayan a confundir con sustantivos, nombres, etc. Se insiste que sean ocho adjetivos, y se les dan cinco minutos para establecer este primer listado.

- Se les pide que de cada uno de estos adjetivos busquen sus antónimos y hagan una segunda lista, paralela a la primera. Se les dan cinco minutos más para esta segunda lista.

- Concluida esta instrumentación, los participantes leerán sus respectivas hojas a todo el grupo; cuidando que sea de manera espontánea y de uno en uno. El instructor tiene que estar atento a no permitir preguntas o aclaraciones a propósito de la exactitud de los antónimos establecidos por cada participante, aunque esto virtualmente puede provocar la risa, porque esto, en último análisis es parte del juego, y propiciará la ruptura de hielo.

- Al concluir esta etapa inicial del juego, se procesa la experiencia y se llega a conclusiones. Y si el instructor va a emplear el mismo ejercicio para cerrar el evento,

les pide a los participantes que guarden las hojas para que posteriormente, trabajar en ellas. (DINAMIZATE, 2010)

El árbol de mis virtudes

Objetivos:

- Expresar los aspectos más importantes de la imagen que cada uno tiene de sí mismo.
- Centrarnos en lo positivo de cada uno de nosotros.
- Compartir aquello que llevamos dentro y que de normal queda escondido.

Material: Papel y rotuladores o ceras de colores para cada participante

Duración: Una hora

Participantes:

Cualquier número, mejor a partir de los 16 años.

Desarrollo:

La dinámica consiste en una reflexión sobre las capacidades personales de cada uno, las capacidades "positivas" que hemos ido adquiriendo y desarrollando desde pequeños hasta ahora.

Primero es mejor que cada participante haga una lista de todos los valores positivos: por ejemplo cualidades personales (valentía, organización...), sociales (saber escuchar...), físicas (fuerza, rapidez....), intelectuales (creatividad...) Durante 10 minutos hay que hacer una lista lo más larga posible.

Piensa en todos tus “talentos” con detenimiento, es importante que no te precipites, que vayas despacio, con calma y sobre todo que seas muy sincero contigo mismo. ¡Adelante!

Después hay que escribir durante otros 10 minutos la lista de todo aquello que hemos conseguido gracias a nuestras capacidades, hay que pensar en cosas que nos han salido bien y con las cuales estamos contentos por pequeñas que sean (ayudar a alguien, aprobar un examen complicado...)

Con ambas listas ya preparadas se pasa a dibujar el árbol, un árbol con raíces, tronco y ramas.

En las raíces vamos a situar los valores, la raíz será más larga cuanto más grande creamos que sea esa cualidad en nosotros, un árbol tendrá algunas raíces grandes, pero otras más pequeñas. Hay que escribir en cada raíz el valor al que corresponde.

Después dibujamos el tronco y las ramas, las ramas se van a corresponder con aquello que hemos logrado, al igual que antes una rama grande se corresponderá con un éxito grande y una rama pequeña con algo más pequeño. Hay que escribir ese éxito al que corresponde cada rama.

Para el dibujo del árbol se puede dar algo más de 10 minutos.

Al final, los dibujos se ponen en círculo, en una mesa o en el suelo. Todos los participantes pasan en círculo viendo los de los compañeros.

De forma voluntaria cada uno comenta el árbol que ha dibujado y las cualidades o éxitos que ha dibujado. Cuantos más jóvenes sean los participantes es muy usual que cualidades evidentes de esa persona no hayan sido reflejadas. No es un mal momento para que el animador de la reunión las indique.

Dependiendo de las características de los participantes se puede optar por otras formas de que cada uno comente su árbol, por turnos, sin mostrarlo directamente al principio...

Se pueden lanzar algunas preguntas: ¿estoy satisfecho de mi árbol? ¿Ha sido difícil dibujarlo? ¿Qué cualidades o logros he olvidado? (DINAMIZATE, 2010)

Aceptando nuestras debilidades

Objetivos:

- Acentuar la importancia de aceptar las debilidades y limitaciones como un prerrequisito para reconstruir la autoestima.
- Demostrar que toda persona tiene puntos fuertes y débiles; y que éstos no deben hacerlo sentir menos o devaluados.
- Ayudar a las personas a admitir debilidades y limitaciones sin avergonzarse de ellas.

Materiales: Hojas de papel y lápiz para cada participante

Duración: 45 Minutos

Desarrollo:

El instructor expondrá al lo siguiente: " Todos tenemos debilidades y limitaciones. Si el yo ideal está muy lejos del yo real, esta distancia provocará una autoestima baja, frustración y desilusión.

Si la persona pudiera darse cuenta que el ser humano es imperfecto, y aceptará sus debilidades, sabiendo que se está haciendo lo mejor que se puede por ahora, su autoestima mejoraría notablemente, Este ejercicio está diseñado para ayudarlo a ver

algunos de sus fallos, que no lo hacen menos valioso sino que gracias a ellos es como buscará cómo superarlos. Por ello la frase: "En tu debilidad está tu fuerza".

El instructor pedirá que cada participante escriba tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, sus más grandes fallas o debilidades, lo que no le gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto, cada participante escogerá un compañero y hablará sobre lo que escribió, tratando de no tener una actitud defensiva.

Sentados en el suelo en círculo cada participante dirá su debilidad más importante, empezando con "yo soy..." Ejemplo: "yo soy muy agresivo", "yo soy floja", etc, que cada persona diga cómo puede transformar esa debilidad en logro, ya que si la menciona es que le afecta, el instructor sugerirá que se atrevan a llevarlo a cabo, ya que sólo así se irán dando cuenta de la fuerza de su yo profundo.

El instructor guía un proceso para que el grupo analice, cómo se puede aplicar lo aprendido en su vida. (DINAMIZATE, 2010).

V. Plan de acción

Taller	Responsable	Fecha de inicio/Fecha de finalización
Taller 1: El autoconcepto	Investigadora Psicóloga Institucional	10 de enero del 2014 De: 12 h00 a 15h00
Taller 2: Las metas y las expectativas	Investigadora Psicóloga Institucional	17 de enero del 2014 De: 12 h00 a 15h00
Taller 3: La autoestima. Aspectos aceptados y rechazados de mi personalidad	Investigadora Psicóloga Institucional	15 de febrero del 2014 De: 12 h00 a 15h00
Taller 4: El desarrollo de mi identidad y la importancia que tiene un alta autoestima	Investigadora Psicóloga Institucional	22 de febrero del 2014 De: 12 h00 a 15h00
Taller 5: Aprendiendo a aceptarnos de manera integral	Investigadora Psicóloga Institucional	8 de marzo del 2014 De: 12 h00 a 15h00
Taller 6: Abriendo Canales para mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva “MEJORANDO MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS”	Investigadora Psicóloga Institucional	15 de marzo del 2014 De: 12 h00 a 15h00
Taller 7: Autoconocimiento y comunicación	Investigadora Psicóloga Institucional	12 de abril del 2014
Taller 8: Habilidades para la vida	Investigadora Psicóloga Institucional	19 de abril del 2014
4 Charlas motivacionales para los alumnos sobre la autoestima de duración máxima de una hora	Investigadora Psicóloga Institucional	10 al 14 de diciembre del 2014
Guía educativa para docentes con dinámicas motivacionales para el desarrollo de la autoestima	Investigadora Psicóloga Institucional	15 de noviembre a 15 de diciembre del 2014

Tabla 26: Modelo operativo

Elaboración: Natalia López

VI. Recursos y Presupuesto

Recursos		
a) Capacitación	Costo Unitario	Costo Total
Material en diapositiva (12 diapositivas)	\$ 5,00	\$ 40,00
b) Materiales de Oficina		
A. Material Bibliográfico	\$ 20,00	\$ 20,00
B. Impresiones	\$ 0,10	\$ 30,00
D. 10 Esferográficos	\$ 0,50	\$ 5,00
E. Agenda de Trabajo	\$ 8,00	\$ 8,00
c) Equipos		
Equipo de cómputo	\$ 0,00	\$ 0,00
 Computador	\$ 0,00	\$ 0,00
 Proyector	\$ 0,00	\$ 0,00
Grabadora	\$ 0,00	\$ 0,00
Cámara digital fotográfica	\$ 0,00	\$ 0,00
Taller	Costo	
Taller 1: El autoconcepto	\$ 20,00	\$ 20,00
Taller 2: Las metas y las expectativas	\$ 20,00	\$ 20,00
Taller 3: La autoestima. Aspectos aceptados y rechazados de mi personalidad	\$ 20,00	\$ 20,00
Taller 4: El desarrollo de mi identidad y la importancia que tiene un alta autoestima	\$ 20,00	\$ 20,00
Taller 5: Aprendiendo a aceptarnos de manera integral	\$ 20,00	\$ 20,00

Taller 6: Abriendo Canales para mejorar las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva “MEJORANDO MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS”	\$ 20,00	\$ 20,00
Taller 7: Autoconocimiento y comunicación	\$ 20,00	\$ 20,00
Taller 8: Habilidades para la vida	\$ 20,00	\$ 20,00
4 Charlas motivacionales para los alumnos sobre la autoestima de duración máxima de una hora	\$ 20,00	\$ 20,00
Guía educativa para docentes con dinámicas motivacionales para el desarrollo de la autoestima	\$ 20,00	\$ 20,00
Total	\$ 233,60	\$ 303,00

Tabla 27: Recursos y Presupuesto

Elaboración: Natalia López

6.7. Administración

La administración estará a cargo de la institución.

6.8. Previsión de la evaluación

PREGUNTAS BASICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • Autoridades • Maestros • Padres de familia de la institución • Estudiantes • Investigadora • Comunidad en General

¿Por qué evaluar la propuesta?	Para establecer el éxito de los talleres según el programa motivacional
¿Para qué evaluar?	Para establecer el cumplimiento de los objetivos y los talleres sugeridos
¿Qué evaluar?	Se evaluará las actividades del modelo operativo: Objetivos Talleres Recursos
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> • Autoridades • Maestros • Padres de familia de la institución • Estudiantes • Investigadora • Comunidad en General
¿Cuándo evaluar?	La evaluación será permanentemente, y cuando se cumplan las actividades determinadas en el Modelo Operativo.
¿Cómo evaluar?	Mediante una investigación sobre la ejecución del proyecto con: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Encuestas ✓ Entrevistas. ✓ Correos electrónicos ✓ Grupos focales.
¿Con qué evaluar?	✓ Con los instrumentos para la investigación: una grabadora, cuestionario de preguntas, guías de observación.

Tabla 28: Evaluación

Elaboración: Natalia López

BIBLIOGRAFÍA

- Centro de Estudios de Opinión. (2008). *CONCEPTOS BÁSICOS DE QUÉ ES UN TALLER PARTICIPATIVO, COMO ORGANIZARLO Y DIRIGIRLO. CÓMO EVALUARLO*. Antioquia , Colombia : FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS. UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA.
- CONSELLERIA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTE, VALENCIA. (Octubre de 2006). *AUTOESTIMA*. Obtenido de <http://www.cece.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>
- DE BAJAÑA, V. A. (26 de Marzo de 2013). *Autorresponsabilidad y Autoestima*. (E. Ecuador, Editor) Obtenido de <http://blogs.udla.edu.ec/educandoecuador/2013/03/26/autorresponsabilidad-y-autoestima/>
- DIARIO LA HORA. (Marzo de 2010). *Autoestima, reflejo de la valoración personal*. Obtenido de http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1008850/-1/Autoestima,_reflejo_de_la_valoraci%C3%B3n_personal.html#.Ucx2Kpyjusw
- DINAMIZATE. (Abril de 2010). *Dinámicas: Autoestima* . Obtenido de Dinámicas de grupos: <http://jm-dinamizate.blogspot.com/2010/04/dinamicas-autoestima.html>
- ELIZALDE HEVIA, A., Manuel, M. V., & A., M. S. (2006). Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona. (U. Bolivariana, Ed.) *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, V(15), 2 - 18.
- ESPINOZA, C. (16 de Marzo de 2012). *Autoestima Definicion: Conceptos basicos de la autoestima*. (P. e. Gratis, Editor) Obtenido de Consultas psicológicas gratis: <http://psicologosenlinea.net/96-autoestima-definicion-conceptos-basicos-de-la-autoestima.html>
- Gerencia Para La vida. (2013). *Taller De Autoestima*. Obtenido de <http://gerenciaparalavida.com/taller-de-autoestima/>

- Goñi, P. E., & Fernández, Z. A. (2007). LOS DOMINIOS SOCIAL Y PERSONAL DEL AUTOCONCEPTO. *Revista de Psicodidáctica*, XII(2), 179-194.
- I.P.E. Investigaciones y Programas Educativos S.L. (2005). *Autoestima*. (C. d. RUIZ, Ed.) La Rioja, España: La Mirada Publicidad, S.L.
- Montaña, A. L. (2012). *Problemas Ontológicos (Problema del Ser)*. Obtenido de CEIDE, Centro de Estudios sobre innovación y Dinámicas Educativas : <http://lorefilosofia.aprenderapensar.net/2011/10/08/problemas-ontologicos-problema-del-ser/>
- PALENCIA, G. E. (2006). *Individualismo, colectivismo y su relación con la autoestima colectiva de los docentes de enfermería con respecto a los valores educativos de la carrera*. UNIVERSIDAD DE ALICANTE.
- Ramas de la filosofía. (2013). *Epistemología*. Obtenido de <http://ramasdelafilosofia.com/epistemologia/>
- ROMERO SÁNCHEZ, H., & JARAMILLO SOLORIO, R. (2010). *CLIMA ORGANIZACIONAL, SU RELACION CON EL FACTOR HUMANO*. (CEPROCADEP, Ed.) México.
- SALMERÓN Pérez, H. (2010). SEMINARIO TALLER SOBRE PLANIFICACIÓN Y DISEÑO DE LA DOCENCIA EN EDUCACIÓN SUPERIOR. *Desde los planteamientos de formación por competencias* (págs. 1 - 2). Granada: Universidad de Granada.
- SLICK, M. (2013). *¿Qué es Epistemología?* Obtenido de Christian Apologetics & Research Ministry : <http://www.miapic.com/que-es-epistemologia>
- WIKIPEDIA. (2013). *Seguridad*. Obtenido de http://es.wikipedia.org/wiki/Seguridad_y_salud_laboral
- Yturalde, E. (2013). *La Metodología del Aprendizaje Experiencial*. Obtenido de ERNESTO YTURRALDE WORLDWIDE INC: <http://www.aprendizajevivencial.com/>

- <http://www.miapic.com/que-es-epistemologia>
- <http://lorefilosofia.aprenderapensar.net/2011/10/08/problemas-ontologicos-problema-del-ser/>
- <http://psicologosenlinea.net/96-autoestima-definicion-conceptos-basicos-de-la-autoestima.html>
- <http://blogs.udla.edu.ec/educandoecuador/2013/03/26/autorresponsabilidad-y-autoestima/>
- http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1008850/-1/Autoestima_reflejo_de_la_valoraci%C3%B3n_personal.html#.Ucx2Kpyjusw

Anexos

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

ENCUESTA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DEL COLEGIO NACIONAL QUISAPINCHA

La Facultad De Ciencias Humanas y de La Educación de la Universidad Técnica De Ambato se encuentra empeñada en mejorar los niveles de calidad de la educación del país.

Por lo tanto solicitamos a usted nos colabore contestando de manera correcta y sincera las preguntas que le formulamos en la encuesta

OBJETIVO.- Determinar cómo influye la autoestima en relaciones interpersonales de los estudiantes del bachillerato del Colegio Nacional Quisapincha del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Encuesta

Marque con una x la respuesta que usted considere correcta

1.- *¿Cuándo realizas una actividad sueles pedir ayuda?*

SI ()

NO ()

2.- *¿Consideras que eres una persona que hace con facilidad amistad?*

SI ()

NO ()

3.- ¿Aceptas y enfrentas los problemas que se te presentan con tu familia?

SI ()

NO ()

4.- ¿Existe alguna motivación por parte de los profesores hacia sus alumnos para elevar su autoestima?

SI ()

NO ()

5.- ¿Piensas que existe un clima adecuado para la convivencia del estudiante en el colegio?

SI ()

NO ()

6.- ¿Eres de las personas que cuando algo te sale mal, lo intentas nuevamente hasta que te salga bien las cosas?

SI ()

NO ()

7.- ¿Al realizar tus tareas pides apoyo a alguna persona?

SI ()

NO ()

8.- ¿Cuándo realizas tus actividades te sientes seguro de haberlas realizado de la mejor manera posible?

SI ()

NO ()

9.- ¿Te consideras una persona carismática?

SI ()

NO ()

10.- ¿Crees que la forma de ser de las personas limita el hacer amistades?

SI ()

NO ()

11.- ¿Piensas que tienes facilidad para ser líder dentro de los grupos de tu colegio?

SI ()

NO ()

12.- ¿Al relacionarte con las demás personas te sientes cómodo/a?

SI ()

NO ()

13.- ¿Crees que te sientes querido por los demás?

SI ()

NO ()

14.- ¿Cuándo deseas realizar algo consideras que tu familia te brinda el apoyo suficiente para hacerlo?

SI ()

NO ()

15.- ¿Sientes que eres aceptado por los grupos sociales de tu colegio?

SI ()

NO ()

16.- ¿Piensas que el entorno escolar donde te desenvuelves es adecuado?

SI ()

NO ()

Aplicación de la encuesta a los estudiantes del bachillerato



