



**UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP
FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES Y SU
INFLUENCIA EN EL FORTALECIMIENTO DE LA
AUTOESTIMA DE LOS ALUMNOS DEL 6to DE PRIMARIA
DE LA I.E.P “EMANUEL” LURIGANCHO – HUACHIPA
DEL 2016.**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA.**

AUTORES:

Bach. BENITO SILVA BETTY

Bach. SANCHEZ LOPEZ ESTHER NOEMI

LIMA – PERÚ

2017

ASESOR DE TESIS

Mg. NESTOR OLLAIS RIVERA

JURADO EXAMINADOR

Dra. BARRETO MUNIVE MARCELA
PRESIDENTE

Dra. LUZMILA VARGAS GRANADOS
SECRETARIO

Dr. DE LA CRUZ TELADA EUGENIO
VOCAL

DEDICATORIA

A Dios, por darnos la oportunidad, la valentía de perseverar y concedernos la salud para el término de nuestros objetivos y podernos permitir elaborar esta tesis que será de ayuda para los estudiantes.

A nuestros padres, porque ellos lo dieron todo por nosotras, por esa confianza, y creer en nosotras.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios, por ayudarnos en todo este tiempo y darnos su bendición, y por qué todo es por Él y para Él.

También a nuestros padres por su ayuda incondicional y por sus enseñanzas y valores que nos inculcaron.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la influencia del desarrollo de habilidades sociales en el fortalecimiento de la autoestima de los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P "Emanuel" Lurigancho-Huachipa 2016. La presente investigación es de tipo aplicada, nivel descriptivo – explicativo y diseño no experimental. La población a evaluar fueron los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P. "Emanuel" a niños y niñas de entre 10 a 12 años de edad que serán un total de 50. Los instrumentos de recojo de datos fue el Test de Habilidades Sociales e Inventario de Autoestima de Stanley Copersmith, (SEI) versión escolar. De la tabla se aprecia que el 6% del total de estudiantes presentan autoestima baja; el 80% presentan autoestima promedio; el 8% presentan autoestima alta y el 6% presentan autoestima muy alta, el 46% del total de estudiantes presentan déficit en las habilidades sociales; el 34% presentan habilidades sociales en el nivel NB; el 10% presentan habilidades sociales en el nivel N y solo el 2% presentan habilidades sociales optimas, se observa que existe alta correlación positiva 0.75 lo cual nos permite aseverar que cuanto mayor son la habilidades sociales de los estudiantes mayor será su autoestima, según el modelo de regresión lineal se encontró influencia significativa entre las habilidades sociales y la autoestima. En conclusión, el desarrollo de habilidades sociales influye significativamente en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016

Palabras claves: Habilidades sociales, Autoestima, Influencia.

ABSTRACT

The present research aims to determine the influence of the development of social skills in the strengthening of the self - esteem of the students of the 6th primary of the IEP Emmanuel Peruvian SJL - 2016. The present research is applied type, descriptive - explanatory level And non-experimental design. The population to be evaluated were 6th grade students of the I.E.P. "Emanuel" to boys and girls between 10 and 12 years of age that will be a total of 50. The instruments of data collection was the Social Skills Test and Self-Esteem Inventory of Stanley Copersmith, (SEI) school version. The table shows that 6% of all students have low self-esteem; 80% have average self-esteem; 8% have high self-esteem and 6% have very high self-esteem, 46% of all students have a deficit in social skills; 34% have social skills at the NB level; 10% present social skills at the N level and only 2% have optimal social skills, it is observed that there is a high positive correlation 0.75 which allows us to assert that the higher the students' social skills, the greater their self-esteem, according to Linear regression model found significant influence between social skills and self-esteem. Conclusion the development of social skills significantly influences the self-esteem of the students of the 6th grade of elementary school of the I.E.P Emanuel in Luriganchu - Huachipa of 2016

Key words: Social skills, Self-esteem. Influence

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARATULA	i
ASESOR DE TESIS	ii
JURADO EXAMINADOR	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS	xii
ÍNDICE DE FIGURAS	xiii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1. Planteamiento del Problema	15
1.2. Formulación del Problema	15
1.2.1. Problema General.....	15
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3. Justificación de la investigación	16
1.4. Objetivos de la investigación.....	16
1.4.1. Objetivo General	16
1.4.2. Objetivos Específicos.....	17
II. MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes de la Investigación	18
2.1.1. Antecedentes Nacionales	18
2.1.2. Antecedentes Internacionales.....	22
2.2. Bases Teóricas	27
2.2.1. Habilidades sociales	27
2.2.1.1. Definición:	27
2.2.1.2. Origen de Habilidades Sociales	27
2.2.1.3. Componentes de las Habilidades Sociales:	28

2.2.1.3.1. Los componentes no verbales	29
2.2.1.3.2. Los componentes verbales.	30
2.2.1.4. Elementos de las Habilidades Sociales.....	31
2.2.1.4.1. La comunicación.	31
2.2.1.4.2. La capacidad de influencia.....	31
2.2.1.4.4. La canalización del cambio.	32
2.2.1.4.5. La resolución de conflictos.	32
2.2.1.4.6. La colaboración y cooperación.....	32
2.2.1.4.7. Las habilidades de equipo.....	32
2.2.1.5. Dimensiones de las Habilidades Sociales:.....	33
2.2.1.5.1. Autoestima.	33
2.2.1.5.3. Asertividad	34
2.2.1.6. Características de las Habilidades Sociales.....	35
2.2.1.7.1. Cognitivas.	38
2.2.1.7.2. Emocionales.....	38
2.2.1.7.3. Instrumentales.....	38
2.2.2. La Autoestima	39
2.2.2.1. Definiciones de la Autoestima.	39
2.2.2.2. Importancia de la Autoestima	40
2.2.2.3. Pilares de la Autoestima.....	41
2.2.2.4. Componentes de la Autoestima	42
2.2.2.4.1. Componente cognitivo:.....	42
2.2.2.4.2. Componente afectivo:	42
2.2.2.4.3. Componente conductual:	42
2.2.2.5. Indicadores de la Autoestima	43
2.2.2.5.1. Escalera de la autoestima	45
2.2.2.6. Niveles de la autoestima	47

2.2.2.6.1. Autoestima Alta	47
2.2.2.6.2. Autoestima Media	48
2.2.2.6.3. Autoestima Baja	49
2.2.2.7. Los 10 principios del Dr. Aquilino Polaino para mejorar la autoestima en la familia.....	50
2.3. Definición de términos Básicos	52
III. MÉTODOS Y MATERIALES	54
3.1. Hipótesis de la Investigación.....	54
3.1.1. Hipótesis General	54
3.1.2. Hipótesis Específicas.....	54
3.2. Variables de Estudio	54
3.2.1. Definición Conceptual.....	54
3.2.2. Definiciones Operacionales	55
3.3. Tipo y Nivel de la Investigación.....	56
3.4. Nivel de la investigación:.....	56
3.5. Diseño de investigación	57
3.6. Población y Muestra	58
3.7. Técnica e Instrumento y Recolección de datos.....	59
3.7.1. Técnica e Instrumento	59
3.7.2. Instrumentos de recojo de datos.....	60
3.8. Métodos de análisis de datos.....	61
3.9. Aspectos éticos.....	61
IV. RESULTADOS	62
4.1. Resultados	62
4.1.1. Resultados descriptivos	62
4.1.1.1. Resultados Generales por variables	62
4.1.1.2. Resultados por dimensión de cada variable.....	64
4.2. Análisis inferencial, prueba de hipótesis	67
4.2.1. Contraprestación de hipótesis	67
V. DISCUSIÓN.....	71
5.1. Discusión de resultados.....	71

VI. CONCLUSIONES	73
6.1. Conclusiones	73
VII. RECOMENDACIONES.....	74
7.1. Recomendaciones	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	75
ANEXOS	77
Anexo 1. Matriz de consistencia	78
Anexo 2: Matriz de operacionalización de las variables.....	79

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de Habilidades sociales.....	62
Tabla 2. <i>Nivel de Autoestima</i>	63
Tabla 3. Análisis de dimensiones de la variable habilidades sociales.....	64
Tabla 4. Nivel de Autoestima según dimensiones.....	66
Tabla 5. Correlación de Pearson entre habilidades sociales y autoestima	67
Tabla 6. ANOVA habilidades sociales y autoestima.....	69
Tabla 7. Prueba T student para los coeficientes Habilidades sociales y autoestima	70

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Nivel de habilidades sociales	62
Figura 2. Nivel de Autoestima	63
Figura 3. Nivel de habilidades sociales según dimensiones	65
Figura 4. Nivel de Autoestima según dimensiones.....	66
Figura 5. Gráfico de dispersión entre habilidades sociales y autoestima	68

INTRODUCCIÓN

Las personas, en cuanto a seres sociales, están la mayor parte de su tiempo interactuando con los demás; no es ningún secreto que unos de los aspectos que más aprecian los seres humanos de su existencia es precisamente el de las habilidades sociales. De hecho, el poseer buenas habilidades determina, en gran medida, bien sea facilitando o entorpeciendo, la calidad y la satisfacción que se tiene en la vida.

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de comportamientos emitidos por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente, resuelve los problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

La autoestima, Según Zaldívar (2004), es la valoración que tenemos de nuestra persona, el valor que nos asignamos; relacionándose con la aceptación y con el grado de satisfacción de lo que somos, hacemos, pensamos y sentimos. Vinculado lo anterior con el grado en que respetamos y defendemos nuestros derechos y la actitud que asumimos en relación con los derechos de los demás. Por lo tanto, la manera en que un sujeto expresa su asertividad permite inferir cómo está su autoestima.

Los sujetos con autoestima adecuada muestran respeto y consideración para su persona y se valoran positivamente, mientras que los sujetos con autoestima baja e inadecuada muestran dificultades para expresar su asertividad y pueden comportarse de manera agresiva o pasiva, al tratarse a sí mismos con dureza, con exigencias desmedidas y una desvalorización general de su persona y de todo lo que hacen en el contexto en que se encuentren.

Lo anterior es la base fundamental para la comprensión de las habilidades sociales propuestas en esta investigación sobre Asertividad y Autoestima, las cuales forman parte de las características de todo ser humano, auto responsable: persona auténtica, lúcida, que asume con conciencia su propia condición humana, sus valores y limitaciones, sin sobrevalorar su propia imagen, pero sobre todo responsable ante sí y ante los demás.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

La importancia de llevar a cabo esta investigación del desarrollo de habilidades sociales en los alumnos del 6to de primaria, está sustentada en los efectos negativos que presentan los alumnos.

A lo largo de estos últimos años la Institución Educativa Particular “Emanuel” se ha estado presentando diversos problemas como: baja autoestima, problemas de aprendizaje, conflictos sociales, problemas conductuales y bajo rendimiento académico. De los cuales podemos resaltar que la variable más agravante en este momento para los alumnos es la baja autoestima que está afectando en todo su círculo académico, Los alumnos presentan: temores, inseguridades, aislamiento, desmotivación y en algunos casos deserción escolar.

En la Institución Educativa Particular “Emanuel”, el director ha considerado lo perjudicial que sería esta problemática para los alumnos del 6to de primaria por eso ha fortalecido el departamento psicológico, y de la mano de los profesores trabajar el desarrollo de habilidades sociales para fortalecer la autoestima de los alumnos.

Teniendo en cuenta el problema que viene presentando la I.E.P Emanuel, observamos la importancia de fortalecer la autoestima de los alumnos mediante el desarrollo de habilidades sociales, usando talleres prácticos de integración y asertividad para inhibir la baja autoestima, temores, inseguridades, etc.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

- ¿Cuál será la influencia que tiene el desarrollo de habilidades sociales en el fortalecimiento de la autoestima de los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P. Emanuel, Lurigancho-Huachipa del 2016?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de desarrollo de habilidades sociales que presentan los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P. Emanuel, Lurigancho-Huachipa del 2016?
- ¿Cuál es el nivel de la autoestima que presentan los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P. Emanuel, Lurigancho-Huachipa del 2016?

1.3. Justificación de la investigación

Damos un vistazo a lo que dice la psicología del desarrollo, los adolescentes empiezan a relacionarse socialmente en un marco más amplio, en comparación con la niñez, es importante investigar las maneras en que los adolescentes se relacionan con su medio social. Las habilidades sociales permiten que los adolescentes adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo integral, así como para enfrentar de manera asertiva los retos de la vida diaria.

Lo principal es conocer cómo la ausencia de respuestas socialmente asertivas de los alumnos del I.E.P “Emanuel”, producen respuesta conductuales desadaptadas, no sólo ayuda en la comprensión de esta problemática, sino que permite diseñar estrategias de intervención psicológica; de manera que este trabajo sirva primero para proponer soluciones técnicas del problema y como antecedente para posteriores proyectos que deseen aplicar un programa de entrenamiento en habilidades sociales con este grupo de estudiantes, lo cual se constituye en la importancia teórica y metodológica de este estudio.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo General

- Determinar la influencia del desarrollo de habilidades sociales en el fortalecimiento de la autoestima de los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P “Emanuel”, Lurigancho – Huachipa 2016.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de desarrollo habilidades sociales que presentan los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P “Emanuel”, Lurigancho – Huachipa 2016.
- Determinar el nivel de la autoestima que presentan los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P “Emanuel”, Lurigancho – Huachipa 2016.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Antecedentes Nacionales

Galarza Parraga Cinthia Blanca (2012) "Relación entre el nivel de las habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la I.E.N. Fe y Alegría 11, Comas-2012". Grado académico Licenciada en enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima – Perú.

Sobre estos aspectos se concretiza el presente estudio: "Relación entre el Nivel de Habilidades Sociales y el Clima Social Familiar de los adolescentes de la I.E.N Fe y Alegría 11", con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de las habilidades sociales y el clima social familiar. Además de determinar el nivel de habilidades sociales e identificar las características del clima social familiar en cada uno de sus dimensiones. Teniendo como propósito brindar información valedera y confiable al profesional de Enfermería a fin de que se ejecuten las estrategias pertinentes en los temas de estudio.

La hipótesis planteada es si existe relación entre el nivel de las habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes del nivel secundario."

El tipo de investigación utilizada es de enfoque cuantitativo cuyo método es descriptivo correlacional de corte transversal, la población estuvo constituida por 485 alumnos del nivel secundario del centro educativo Fe y Alegría 11, aplicándose dos instrumentos: Cuestionario de Habilidades Sociales y la Escala de Clima Social Familiar.

Los resultados que se obtuvieron demuestran que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de habilidades sociales de medio a bajo, lo cual implica que tendrán dificultades para relacionarse con otras personas, así como no podrán solucionar de forma correcta los problemas propios de la vida diaria. Así mismo se evidenció que la mayoría de los estudiantes tienen un clima social familiar medianamente favorable a desfavorable, lo cual indica que no cuentan con un adecuado soporte ni dinámica familiar para el afronte de los problemas propios de su edad.

Se comprobó que existe relación significativa entre el nivel de las habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes, al existir una correlación estadística entre las dos variables, lo que deduce que cuanto mayor sea el clima social familiar, mayor será el nivel de habilidades sociales de los adolescentes, lo cual enfatiza que la familia juega un papel importante como ente de apoyo emocional y social en el desarrollo de las habilidades sociales.

Chapa Sandoval, Sandra Denisse, y Ruiz Lozano, Melany (2012). "Presencia de violencia familiar y su relación con el nivel de autoestima y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la I.E N°0031 María Ulises Dávila Pinedo Morales. Octubre-Diciembre 2011".Grado académico de Licenciada en enfermería. Universidad nacional de San Martín. Tarapoto-Perú.

El tipo de investigación fue de carácter Descriptivo–Correlacional, para la cual se obtuvo una muestra de 135 alumnos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, y además asistieron el día que estuvo programada la encuesta. Para obtener los datos se empleó como instrumento la Encuesta auto dirigida la que obtuvimos información sobre las variables nivel de autoestima y la presencia de Violencia familiar, donde se usó para la primera el Test De Rosenberg, y para la segunda una encuesta con 07 ítems, donde las preguntas estuvieron dirigidas a identificar la presencia o no de violencia familiar; y en cuanto a la variable rendimiento académico se usó como indicador el promedio ponderado de los dos primeros trimestres de cada estudiante. Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el programa SPSS Versión 17. Así mismo se observó la independencia de las variables significativamente con la prueba de Chi cuadrado, leída al 95% de confiabilidad. Finalmente se arribaron a las siguientes conclusiones. Con respecto al nivel de autoestima se concluye que la mayoría de los estudiantes (64.5%) no alcanzan un óptimo nivel de autoestima. Pues el 50.4% de estos tiene un nivel de autoestima Media, y el 14.1% de los alumnos tienen autoestima Baja, lo que significa que del 100% sólo el 35.6% tiene autoestima elevada. Con respecto al nivel de rendimiento académico se concluye que la mayoría de los estudiantes (91.1%) no alcanzan un óptimo nivel de rendimiento. De estos alumnos el 30.4% tienen nivel medio, es decir las notas del primer y segundo trimestres están entre 13 – 14, promedios considerados en cierto modo como buenos.

Queda demostrado que la violencia familiar está presente en la mayoría de los estudiantes del 1er y 2do de secundaria de la I.E N°0031 María Ulises Dávila pinedo, con un porcentaje de 63% de la población estudiada. Así mismo se demostró que si existe relación entre las variables nivel de autoestima y rendimiento académico medio con la variable violencia familiar.

Acuña Espinoza, José Luis (2013). "La autoestima y el rendimiento académico de los estudiantes del X ciclo 2012 - II de la Escuela Académica Profesional de Educación Primaria y Problemas de Aprendizaje de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión del distrito de Huacho." Grado académico de licenciatura. Universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión. Huacho – Perú.

Es una investigación que busca establecer la relación existente entre estas dos variables de estudio. Toda universidad tiene como objetivo formar a los estudiantes y lograr el éxito académico de estos. Siendo este último definido, como la capacidad que tiene el estudiante, en dar respuesta a los estímulos, objetivos y propósitos educativos previamente establecidos. Asimismo, permite conocer la calidad educativa de los estudiantes en cualquier nivel (inicial, primaria, secundaria y superior). Cabe señalar que el rendimiento académico, se encuentra muy relacionado con la autoestima de los estudiantes, este aspecto psicológico determina en muchas ocasiones el éxito o fracaso educativo del estudiante. Asimismo, este factor tiene una gran relevancia dentro su vida familiar y social. En los últimos años se ha puesto en evidencia, el bajo rendimiento académico de los estudiantes universitarios del Perú. Esto debido a una serie de factores internos y externos, como son: baja autoestima, baja convivencia familiar y social, deficiente calidad de enseñanza aprendizaje del profesor en aula, etc.

Galarza Parraga Cinthia Blanca (2012) "Relación entre el nivel de las habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la I.E.N Fe y Alegría"

El bajo nivel de habilidades sociales de los adolescentes constituye aún un gran problema de salud pública, con lo que conlleva a recapacitar sobre la forma de crianza de los hijos dentro de la familia, ya que esta juega un papel muy importante en el crecimiento y en la adquisición de estilos de vida saludables; así mismo en las capacidades que van a tener para el afronte de sus problemas y los

retos que deben pasar en la vida diaria. Al respecto en la I.E.N “Fe y Alegría 11” se observó ciertos comportamientos: se insultaban, se peleaban, no respetaban a sus demás compañeros ni a los profesores mismos y muchos de ellos provenían de familias disfuncionales. Sobre estos aspectos se concretiza el presente estudio, con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de las habilidades sociales y el clima social familiar. Además de determinar el nivel de habilidades sociales e identificar las características del clima social familiar en cada una de sus dimensiones. Teniendo como propósito brindar información valedera y confiable al profesional de Enfermería a fin de que se ejecuten las estrategias pertinentes en los temas de estudio. La hipótesis planteada es si existe relación entre el nivel de las habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes del nivel secundario.” El tipo de investigación utilizada es de enfoque cuantitativo cuyo método es descriptivo correlacional de corte transversal, la población estuvo constituida por 485 alumnos del nivel secundario del centro educativo Fe y Alegría 11, aplicándose dos instrumentos: Cuestionario de Habilidades Sociales y la Escala de Clima Social Familiar. Los resultados que se obtuvieron demuestran que la mayoría de los estudiantes presentan un nivel de habilidades sociales de medio a bajo, lo cual implica que tendrán dificultades para relacionarse con otras personas, así como no podrán solucionar de forma correcta los problemas propios de la vida diaria. Así mismo se evidenció que la mayoría de estudiantes tienen un clima social familiar medianamente favorable a desfavorable, lo cual indica que no cuentan con un adecuado soporte ni dinámica familiar para el afronte de los problemas propios de su edad. Además se pudo comprobar que existe relación significativa entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes, al existir una correlación estadística entre las dos variables, lo que deduce que cuanto mayor sea el clima social familiar, mayor será el nivel de habilidades sociales de los adolescentes, lo cual enfatiza que la familia juega un papel importante como ente de apoyo emocional y social en el desarrollo de las habilidades sociales. --
PALABRAS CLAVES: Nivel de Habilidades sociales, Clima social, Familia, Adolescentes.

Ramos Burgos Ana Socorro (2013). "Autoestima y autocuidado en los adultos mayores que asisten al programa del adulto mayor en el Centro de Salud Conde de la Vega Baja Lima".

Objetivo. Determinar la autoestima y los conocimientos sobre autocuidado en el adulto mayor que asiste al programa del adulto mayor en el C.S. Conde de la Vega Baja. Material y método: Nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 51 adultos mayores. La técnica fue la entrevista y los instrumentos, la escala de autoestima de Rosemberg y un formulario del autocuidado. Los resultados: Del 100% (30), 57% (17), presentan autoestima baja, media 33% (10), y alta 10% (3). En cuanto a los conocimientos sobre el autocuidado en el Adulto Mayor el 53% (16) no conoce y un 47% (14) conoce sobre el autocuidado; según la dimensión Biológica el 53% (16) no conocen y un 47% (14) conocen, con respecto a la dimensión Psicosocial un 73% (22) conocen y un 27% (08) no conocen. Las conclusiones fueron: el nivel de autoestima en los adultos mayores es bajo, referido a que no tienen por qué sentirse orgulloso, se sienten inútiles y se sienten un fracaso, seguido de un porcentaje significativo tienen autoestima medio y un mínimo porcentaje tienen alta autoestima; respecto al conocimiento sobre el autocuidado en el adulto mayor el mayor porcentaje no conoce sobre el autocuidado referida la dimensión biológica y Psicosocial y un porcentaje considerable si conoce sobre el autocuidado de la dimensión biológica y psicosocial.

2.1.2. Antecedentes Internacionales.

Cabrera Hernández, Valeria Lorena. (2013) "Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huanca vilca de la ciudad de Guayaquil-2012". Grado para optar el título de psicóloga clínica. Universidad de Guayaquil. Guayaquil-Ecuador.

La presente es una investigación no experimental, enfocada en el estudio del desarrollo de las habilidades sociales de los adolescentes varones de 15 a 18 años.

Se abordó esta temática con una metodológica de enfoque mixto con diseño de dos etapas, en que se utilizó la modalidad de transformación de un tipo de dato

en otro, debido a que este modelo investigativo permitía el conocimiento integral del fenómeno del cual es objeto este estudio.

Se utilizó para esto una muestra no probabilística de sujetos tipo. La investigación fue transversal, debido a que recabó información en un momento único y en base a esa información se elaboraron los resultados. Los instrumentos usados fueron la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y el Test de Asertividad de Rathus.

Como resultado, se hizo evidente el nivel deficiente de desarrollo de los adolescentes varones, así como su poco nivel de asertividad.

Palabras claves:

- Adolescencia.
- Habilidades sociales.
- Entrenamiento en habilidades sociales.
- Asertividad.

Aguayo Olivos, Ximena (2010). "Entrenamiento de habilidades sociales para la integración psicosocial de inmigrantes". Optar al grado de doctor. Universidad complutense. Madrid-España.

Esta investigación consistió en la aplicación de un programa de entrenamiento de habilidades sociales para la integración de latinoamericanos residentes en Madrid. La muestra está constituida por 180 sujetos: 90 para el grupo control y 90 para el grupo experimental, que recibió el entrenamiento. A ambos grupos se les aplicaron dos instrumentos: la Escala Multidimensional de Expresión Social –Parte Motora (EMESM) de Caballo, (1987) y el Cuestionario de Datos Psicosociales de Olivos (1995). Los resultados muestran que hubo un aumento estadísticamente significativo de las habilidades sociales en el grupo experimental con respecto al grupo control después del entrenamiento. El marco teórico está basado en las teorías sobre habilidades sociales desde la Psicología Social y en las teorías de la Adaptación y Comunicación Intercultural.

Meléndez Herrera, Dale Jim (2011). “Relación entre autoestima y desempeño laboral en un grupo de mensajeros de una empresa dedicada a repartir correspondencia, ubicada en la Ciudad de Guatemala”. Grado académico de Licenciado. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

El objetivo de la presente investigación fue determinar si existe relación entre el nivel de autoestima y el desempeño laboral en un grupo de mensajeros de una empresa dedicada a repartir correspondencia, ubicada en la ciudad de Guatemala.

La población de estudio fue de 164 mensajeros de género masculino y femenino, comprendidos entre las edades de 18 a 63 años, con una antigüedad laboral comprendida en un rango de 6 meses a 13 años; a quienes se les aplicó el test de elaboración propia que mide autoestima y los datos de desempeño fueron proporcionados por la empresa de estudio, correspondientes al mes de Julio del 2011.

La investigación fue de tipo descriptivo correlacional, para la obtención de resultados se utilizó el programa estadístico SPSS en el cual se analizó el coeficiente r de Pearson.

Los resultados indicaron que si existe correlación estadísticamente significativa a nivel de 0.05 entre el nivel de autoestima y el desempeño de los mensajeros.

Por lo anterior se recomendó a la empresa, considerar las relaciones encontradas y con base a ellas implementar talleres de autoestima y cursos de desarrollo humano para los empleados, con el fin de mejorar el desempeño estos y ayudar a su crecimiento personal.

Monzón Monroy José Antonio (2004) "Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad." optar al grado de licenciado, Guatemala de la asunción, enero de 2014 campus central.

Resumen La presente investigación planteó como objetivo general determinar cuáles son las habilidades sociales que poseen los jóvenes entre 14 y 17 años de edad institucionalizados para poder crear un programa de desarrollo de habilidades sociales. El grupo de adolescentes fue elegido aleatoriamente tomando

en cuenta que no estuvieran fuera de los límites de edad establecidos. El instrumento que se utilizó para realizar el estudio fue el Cuestionario de Habilidades en el Aprendizaje Estructurado elaborado por Arnold Goldstein, Spafkin, Gershaw y Klein (1989). La aplicación del instrumento fue de forma colectiva, formando 4 grupos de 15 adolescentes. Los resultados obtenidos revelaron que las habilidades sociales competentes son: escuchar, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, pedir ayuda, participar, seguir instrucciones, resolver el miedo, auto-recompensarse, pedir permiso, negociar, empezar el auto-control, defender los propios derechos, responder al fracaso, hacer frente a las presiones de grupo, tomar decisiones, establecer un objetivo, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea. Por otra parte, un 76.67% de la muestra se auto calificó dentro de un rango deficiente las habilidades para expresar los sentimientos, mediante lo cual se concluyó que debido al entorno en el cual se ha desarrollado, se han visto principalmente afectadas las habilidades para expresar sus sentimientos. Cabe mencionar que en su mayoría la muestra cuenta con algún grado de escolaridad y que las razones por las cuales han sido institucionalizados son diversas. El programa propuesto busca especialmente cubrir las necesidades de la población evaluada.

Tixe Cajas Dayana Alejandra (2012) “La Autoestima en adolescentes víctimas del fenómeno de Bullying” para obtener el título de Psicóloga Infantil y Psico-rehabilitadora.

Trabajo de grado académico sobre Psicología Infantil y Psico rehabilitación, Psicología Social, específicamente violencia y Personalidad. El objetivo fundamental es determinar el nivel de autoestima en adolescentes, víctimas de Bullying. Siendo este un fenómeno social que va tomando grandes proporciones afecta la salud psíquica de adolescente en este caso, la autoestima baja. Los adolescentes sometidos a Bullying, tienen afectación en los niveles de autoestima. Se explica teóricamente con la teoría Histórico Socio Cultural de Vygotsky, ya que observa como los factores sociales influyen en la autoestima, y los valores son el resultado de un contexto cultural; tratado en tres capítulos: Bullying, Autoestima y Adolescencia. Investigación correlacional no experimental, transaccional, se ha utilizado el método descriptivo, clínico y estadístico. Se ha seleccionado no

probabilísticamente un grupo de cuatrocientos estudiantes víctimas de bullying entre octavo y sexto curso, de 12 a 18 años, a los que se ha evaluado los niveles de autoestima. Los resultados evidencian niveles de autoestima medio y bajo en el cincuenta y cuatro por ciento, con lo que se prueba la hipótesis con significación bajo de 0,1. Sería importante aplicar otros reactivos psicológicos para averiguar otros factores que influyen la autoestima como consecuencia del bullying categorías temáticas: primaria: psicología infantil y psico rehabilitación, psicología social secundaria: violencia adolescencia descriptores: violencia escolar y autoestima bullying – adolescencia escala de autoestima – test de Rosenberg cuestionario de geográficos: sierra – pichincha – Quito.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Habilidades sociales

2.2.1.1. Definición:

Habilidades sociales son un conjunto de conductas que el individuo realiza para expresar sus sentimientos, opiniones, deseos para así ambos individuos respeten sus diferencias y evitar problemas inmediatos en dichas situaciones.

Según Caballo (1986) "manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Es un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Según Ballestas (2002) Son las destrezas necesarias para producir una conducta que satisfaga los objetivos de una determinada tarea. Existen diversas definiciones sobre habilidades sociales, pero todas coinciden en mencionar: "son las capacidades requeridas por el individuo para ejercer las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria.

2.2.1.2. Origen de Habilidades Sociales

El origen nace en los estudios de "desempeño social" que se inspiraron en los trabajos del psicólogo A. Salter en 1949, reconocido discípulo de Pavlov; Salter publicó el libro Terapia del Condicionamiento Reflejo. Por otro lado, en 1950 y 1960 Wolpe, inspirado en el trabajo de Salter, denominó por primera vez el «entrenamiento asertivo» como un método para tratar la ansiedad y facilitar la expresión de sentimientos. Se definía el asertividad como la expresión de cualquier emoción libre de ansiedad en la relación con otra persona. Posteriormente muchos autores han contribuido a enriquecer el trabajo sobre comportamiento asertivo, entendiéndolo como la expresión de sentimientos bien sean negativos o bien sea positivos como el aprecio, el amor, el respeto, la comunicación, etc. Todos los

aportes parten del modelo operante que se refiere al aprendizaje a través de las consecuencias, modelo utilizado por la psicología cognoscitivista.

Ya después de mucho tiempo paralelamente a las investigaciones en Estados Unidos por Wolpe y otros investigadores, un nuevo movimiento surgido en la Universidad de Oxford, en Inglaterra, investigaba sobre el desempeño social, empezando a utilizar el término "habilidades sociales".

Es a partir de los años 80" que se comienza a hacerse conocidos y difundidos los trabajos de estos investigadores. Desde entonces las habilidades sociales concentran un gran interés, dado que éstas comprenden un campo más amplio sobre las relaciones interpersonales. El comportamiento asertivo es una sub área de las habilidades sociales.

En síntesis, las habilidades sociales es un conjunto de desempeños que presenta una persona ante las exigencias de una situación interpersonal dada, considerando esta situación en un sentido amplio y ubicado en el contexto cultural en el que se presenta. Estos desempeños suponen la expresión de los sentimientos y la defensa de los propios derechos considerando también los del otro.

Wolpe fue el investigador que cambio el termino de desempeño social, empezando a utilizar el nuevo término "habilidades sociales".

2.2.1.3. Componentes de las Habilidades Sociales:

Los componentes resaltantes que se ven son verbales y no verbales a través de ello realizan las respuestas con todas las personas que estén al entorno o contexto que permanece ya sea en situaciones deseadas o no deseadas, según:

Owen (1997) citando a Rinn y Markle refiere que ellos declaran que las habilidades sociales son una serie de comportamientos verbales y no verbales que a través de ellas los niños incluyen las respuestas de otros individuos en el contexto interpersonal, actuando con un mecanismo donde los niños inciden en su medio ambiente, obteniendo, suprimiendo o evitando consecuencias deseadas y no deseadas en la sociedad.

Dentro de las habilidades sociales, encontramos 2 componentes:

2.2.1.3.1. Los componentes no verbales

2.2.1.3.1.1. Lenguaje corporal.

A lo que no decimos, a cómo nos mostramos cuando interactuamos con el otro. Esto es, a la distancia interpersonal, contacto ocular, postura, orientación, gestos y movimientos que hacemos con brazos, piernas y cara cuando nos relacionamos con otros. Los componentes no verbales son lo que se denominan habilidades corporales básicas, prioritarias e imprescindibles antes de trabajar cualquier habilidad social más compleja. Si la persona a la que pretendo entrenar en habilidades sociales no mira a los ojos cuando habla, o hace excesivas manifestaciones de afecto a sus compañeros cuando interactúa con ellos, es imposible que pueda trabajar exitosamente con él habilidades como “Decir que no”, “Seguir instrucciones”, etc. Los componentes no verbales en los que habitualmente presentan déficits algunas personas con retraso mental son el contacto ocular, la distancia interpersonal, el contacto físico, la expresión facial y la postura.

2.2.1.3.1.2. El contacto ocular.

Resulta prioritario en el establecimiento de una comunicación y relación eficaz. La mirada directa a los ojos de la otra persona le garantiza que se le está escuchando, que les estamos prestando atención, además es necesario en el desarrollo de un aprendizaje eficaz. La distancia interpersonal, esto es la separación entre dos o más personas cuando están interactuando posibilita o dificulta una comunicación cómoda. La invasión del espacio personal genera malestar y violencia en el interlocutor que luchará por restablecer una distancia apropiada dando pasos hacia atrás y acelerando el final de la comunicación. El exceso de contacto físico, como las demostraciones excesivas de afecto a conocidos y extraños es otra de las conductas de las que con frecuencia se quejan los profesionales de atención directa que trabajan con esta población.

2.2.1.3.1.3. El contacto físico.

Es necesario y útil en la comunicación cuando la relación que se establezca lo permita. Esto es cuando el conocimiento de la otra persona o la situación en la que se encuentre requiera de dicha manifestación; pero nuestra cultura es bastante parca en el despliegue de contacto físico en las relaciones sociales, la gente no está acostumbrada a éste y por tanto éste le resulta incómodo e invasivo.

2.2.1.3.1.4. La expresión facial.

Es la manifestación externa por excelencia de las emociones. Puede expresar tanto el estado emocional del remitente como indicar un entendimiento del que escucha de los sentimientos de quien los expresa. La expresión facial es clave en las relaciones sociales en donde lo que prima son los sentimientos y las emociones.

2.2.1.3.1.5. La postura del cuerpo.

Ayuda al interlocutor a identificar si le estás escuchando. Según se adopte una postura erguida o relajada la gente conocerá si se está o no interesado en lo que se le está contando, además facilita o dificulta el seguimiento de instrucciones y cualquier otro tipo de aprendizaje. Muy relacionado con la postura está la orientación del cuerpo. La dirección en la que una persona orienta el torso o los pies es la que quisiera tomar en lugar de seguir donde está. Otras conductas no verbales se relacionan con los gestos y movimientos de brazos y piernas, sin embargo, estos aspectos han recibido menos atención en la población con discapacidad.

2.2.1.3.2. Los componentes verbales.

Hacen referencia al volumen de la voz, el tono, el timbre, la fluidez, el tiempo de habla, la entonación, la claridad y la velocidad y el contenido del mensaje. Todos hemos tenido la experiencia de lo incómodo que resulta hablar con alguien que acapara todo el tiempo de conversación, o que habla muy deprisa o muy despacio, o que da mil rodeos para contar algo o que su timbre de voz es demasiado agudo. Además de lo que decimos es importante el modo en que lo decimos.

En los componentes verbales y no verbales podemos ver que ambos son importantes porque son las dos formas de expresión ante la sociedad y por ende ante las personas del entorno; ya sea forma de expresión no verbal como facial, ocular, y también expresión verbal en la cual tenemos que oír el tono de la voz, el tono, el timbre, la fluidez, el tiempo de habla, la entonación, la claridad y la velocidad y el contenido del mensaje, estos ambos componentes son importantes.

2.2.1.4. Elementos de las Habilidades Sociales

En los elementos tenemos 7 puntos importantes lo cual especifica detalladamente los conceptos.

2.2.1.4.1. La comunicación.

Es la capacidad de emitir mensajes claros y convincentes. Las personas dotadas de estas competencias: saben dar y recibir mensajes, captan las señales emocionales y sintonizan con su mensaje, abordan directamente las cuestiones difíciles; saben escuchar, buscan la comprensión mutua y no tienen problemas para compartir la información de la que disponen; alientan la comunicación sincera y permanecen atentos tanto a las buenas noticias como a las malas.

2.2.1.4.2. La capacidad de influencia.

Es poseer habilidades de persuasión. Las personas dotadas de estas competencias: son muy convincentes, utilizan estrategias indirectas para alcanzar el consenso y el apoyo de los demás, y, recurren a argumentaciones muy precisas con el fin de convencer a los demás.

2.2.1.4.3. El liderazgo.

Es la capacidad de inspirar y de dirigir a los individuos y a los grupos. Las personas dotadas de estas competencias: articulan y estimulan el entusiasmo por las perspectivas y objetivos compartidos, cuando resulta necesario saben tomar decisiones independientemente de su posición, son capaces de guiar el desempeño de los demás y lideran.

2.2.1.4.4. La canalización del cambio.

Es la capacidad para iniciar o dirigir los cambios. Las personas dotadas de estas competencias: reconocen la necesidad de cambiar y de eliminar fronteras, desafían lo establecido, promueven el cambio y consiguen involucrar a otros en ese cambio y modelan el cambio de los demás.

2.2.1.4.5. La resolución de conflictos.

Es la capacidad de negociar y de resolver conflictos. Las personas dotadas de estas competencias: manejan a las personas difíciles y a las situaciones tensas con diplomacia y tacto, reconocen los posibles conflictos, sacan a la luz los desacuerdos y fomentan la disminución de las tensiones y, buscan el modo de llegar a soluciones que satisfagan plenamente a todos los implicados.

2.2.1.4.6. La colaboración y cooperación.

Es la capacidad para trabajar con los demás en forma cooperativa y colaborativa en función de alcanzar los objetivos compartidos. Las personas dotadas de estas competencias: equilibran la concentración en la tarea con la atención a las relaciones, colaboran, comparten planes, información y recursos.

2.2.1.4.7. Las habilidades de equipo.

Es la capacidad de crear la sinergia grupal en la consecución de las metas colectivas. Las personas dotadas de esta competencia: alientan cualidades grupales como el respeto, la disponibilidad y la colaboración, despiertan la participación y el entusiasmo, consolidan la identificación grupal y, cuidan al grupo, su reputación y comparten los méritos.

Entre los 7 puntos de los elementos es resaltante la comunicación porque solo mediante eso se genera la sociabilización adecuada, cuando llega a tener buena comunicación pasara a la resolución de cualquier tipo de conflicto en que se encuentre, utilizara la palabra adecuada para resolverlo sin problema, de esa manera llegara a tener trabajo o dominio de equipo teniendo en cuenta todos los puntos importantes.

2.2.1.5. Dimensiones de las Habilidades Sociales:

Las dimensiones son fundamentales para la persona por que nos habla de la autoestima y el autocontrol, asertividad lo cual es importante para la persona y debe de practicarlo en su vida cotidiana.

Dewerick (1986) considera que para analizar el desarrollo de las habilidades sociales se debe tener en cuenta las dimensiones.

2.2.1.5.1. Autoestima.

Definición: Es una actitud hacia uno mismo y es el resultado de la historia personal. Resulta de un conjunto de vivencias, acciones, comportamientos que se van dando y experimentando a través de la existencia.

Es el sentimiento que se expresa siempre con hechos. Es el proceso mediante el cual la persona, confronta sus acciones, sus sentimientos, sus capacidades, limitaciones y atributos en comparación a su criterio y valores personales que ha interiorizado. La autoestima sustenta y motiva la personalidad. Es el resultado de hábitos, capacidades y aptitudes adquiridas en todas las vivencias de la vida; es la forma de pensar, sentir y actuar, la cual conlleva la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica así mismo un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable que veamos en nosotros. Es sentirse a gusto o disgusto consigo mismo. Es la admiración ante la propia valía.

2.2.1.5.2. La comunicación

Definición: Es el acto mediante el cual un individuo establece con otro u otros un contacto que le permite transmitir una determinada información. La realización de un acto comunicativo puede responder a diversas finalidades:

- Transmisión de información.
- Intento de influir en los otros.
- Manifestación de los propios estados o pensamientos.
- Realización de actos

2.2.1.5.2.1. Tipos de comunicación

- a) Comunicación agresiva. Las personas se comunican de manera agresiva cuando se acusa o amenaza a los otros sin respetar sus derechos. De esta manera creemos que nos hacemos respetar, pero realmente lo que se consigue es aumentar los conflictos con los otros y que nos rechacen. Por lo tanto, utilizar este tipo de comunicación acabará por traer problemas y hacer perder amigos.
- b) Comunicación pasiva. Las personas se comunican de manera pasiva cuando permite que los demás digan lo que debemos hacer y aceptamos lo que proponen sin expresar lo que pensamos o sentimos sobre ello. Cuando utilizamos este tipo de comunicación creemos que evitamos conflictos, pero lo que realmente hacemos es dejar que los otros nos intimiden y se aprovechen de nosotros. Esta conducta nos produce sentimientos de frustración y de inferioridad.
- c) Comunicación asertiva. Las personas se comunican de manera asertiva cuando se expresa los pensamientos, sentimientos y necesidades, de manera firme y segura, pero evitando agredir a los otros o dejando que se aprovechen de nosotros. Con este tipo de comunicación conseguimos que nuestras opiniones, sentimientos y necesidades sean conocidos por nuestros interlocutores, tenidas en cuenta y valoradas socialmente. Con ello conseguimos sentirnos mejor con nosotros mismos.

2.2.1.5.3. Asertividad

La palabra "asertividad" se deriva del latín *asserere*, *assertum* que significa afirmar. Así pues, asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo, fe gozosa en el triunfo de la justicia y la verdad, vitalidad pujante, comunicación segura y eficiente. Es la capacidad de autoafirmar los propios derechos y respetar los derechos de los demás, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva expresa sus opiniones y sentimientos, toma sus propias decisiones y asume sus responsabilidades y las consecuencias de sus conductas

2.2.1.5.3.1. Características de la persona asertiva

- Se siente libre para manifestarse: Mediante sus palabras y actos parece hacer esta declaración: "Este soy yo". "Esto es lo que yo siento, pienso y quiero".
- Puede comunicarse con personas de todos los niveles: Amigos, familiares y extraños; y esta comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada.
- Tiene una orientación activa en la vida: Va tras lo que quiere. En contraste con la persona pasiva que aguarda a que las cosas sucedan, intenta hacer que sucedan las cosas.
- Es más proactiva que reactiva: Actúa de un modo que juzga respetable. O Al comprender que no siempre puede ganar, acepta sus limitaciones. Sin embargo, intenta siempre con todas sus fuerzas lograr sus objetivos, de modo que ya, gane, pierda o empate, conserva su respeto propio y su dignidad.

Acepta o rechaza a las personas con tacto: En su mundo emocional acepta o rechaza a las personas con delicadeza, pero con firmeza, establece quiénes van a ser sus amigos y quiénes no.

Se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos: Evita los dos extremos: por un lado, la represión, y por otro la expresión agresiva y destructiva de sus emociones.

Llegamos a la conclusión que entre las dimensiones mencionadas lo principal es la autoestima porque es parte importante que el ser humano debe tener presente, siempre debe aceptarse tal como es valorar su persona y evaluarse para así poder mejorar cada día y ser un buen modelo y útil en la sociedad.

2.2.1.6. Características de las Habilidades Sociales

Las características nos hablan de la manera adecuada que una persona puede llegar a tener sociabilización.

Según Hargie (1997) Las habilidades sociales es el proceso mediante el cual los individuos implementan un set dirigidos a objetivos, interrelacionados, situacionalmente apropiados a comportamientos sociales los cuales son aprendidos y controlados” Implica seis características principales:

- **La socialización como capacidad para relacionarse:** El ser humano no se realiza en solitario, sino en medio de otros individuos de su misma especie, de forma que, si careciera de esta relación de períodos fundamentales de su evolución, no podría vivir con normalidad en nuestra sociedad.
- **La socialización como vías de adaptación a las instituciones:** Al menos, para no desentonar gravemente en la comunidad de manera que, según la psicología social, no es idéntica en todos los grupos, sino que se estructura en función de las exigencias sociales.
- **La socialización es una inserción social:** Esto es así, puesto que introduce al individuo en el grupo y le convierte en un miembro del colectivo, en tanto que su conducta no sea des adaptativa de la conducta más frecuente en sus componentes o se respeten las normas de tolerancia y de convivencia.
- **La socialización es convivencia con los demás:** Sin ella, el hombre se empobrecería y se privaría de una fuente de satisfacciones básicas para el equilibrio mental. Esta convivencia cumple con el objetivo de llenar las necesidades fundamentales de afecto, de protección, de ayuda, etc.
- **La socialización cooperativa para el proceso de personalización:** Porque el «yo» se relaciona con los otros y construye la «personalidad social» en el desempeño de los roles asumidos dentro del grupo (McDonald, 1988).
- **La socialización como interiorización de:** Normas, costumbres, valores y pautas gracias a la cual el individuo conquista la capacidad de actuar humanamente.
- **La socialización es aprendizaje:** El hombre es un ser social, y en virtud de actividades socializadoras se consigue la relación con los demás. Las habilidades sociales son el resultado de predisposiciones genéticas y de las

respuestas a las estimulaciones ambientales. Dada la importancia que tiene para la Psicología Social esta última característica, el siguiente apartado lo dedicaremos a examinar la socialización como aprendizaje.

Mediante los estudios y trabajos de investigaciones realizados en diferentes ámbitos y circunstancias de la realidad humana, se llegó a la conclusión de que existen una serie de características relevantes para la conceptualización de las habilidades sociales: Son conductas y repertorios de conducta adquiridos a través del aprendizaje. No son rasgos de personalidad, se adquieren a través del aprendizaje y, por tanto, se pueden cambiar, enseñar o mejorar mediante los mecanismos del aprendizaje.

Llegamos a la conclusión que las características nos especifican detalladamente como lograr a tener sociabilización sin dificultad, nos hablan de puntos importantes para el desarrollo de habilidades sociales. En lo cual resaltamos el punto importante que dice que (la sociabilización es aprendizaje) de tal manera que las personas deben de practicar o aprender porque son conductas adquiridas, para así tener una sociabilización en donde valla o donde este es importante la sociabilización porque interactúas con las demás personas.

2.2.1.7. Clases de habilidades sociales

Aquí nos habla que las habilidades sociales son importantes para poder interactuar con las personas que estén en nuestro entorno y por ende en la sociedad; la comunicación, el dar opiniones, el resolver un problema o conflicto, habla mucho de tener un buen desarrollo social o maduras en habilidades sociales.

Arnold Golstein, psicólogo estadounidense, en 1980 propone la siguiente clasificación de las habilidades sociales.

Las habilidades sociales no es algo estático de blanco o negro, sino que hay muchos tipos. Alguien no es social o totalmente antisocial, hay varios términos y tipos de habilidades sociales y es bueno saber en qué punto te encuentras para saber qué habilidades sociales tienes que cultivar.

Mucha gente piensa que para tener una vida socialmente buena hay que convertirse en esas personas que no se callan ni debajo de la ducha y que hasta hacen amigos cuando duermen encerrados y aislados en su habitación. No, esto

no funciona así, tu timidez y/o forma de ser también te aporta cosas buenas, no puedes suprimirlo todo por completo porque entonces matarías una parte de ti mismo.

Según el tipo de destrezas

Las habilidades sociales se clasifican según el tipo de destreza que se desarrollen, en base a esto se puede encontrar 3 clases de habilidades sociales:

2.2.1.7.1. Cognitivas.

- Son todas aquellas en las que intervienen aspectos psicológicos, las relacionadas con el «pensar». Algunos ejemplos son:
- Identificación de necesidades, preferencias, gustos y deseos en uno mismo y en los demás.
- Identificación y discriminación de conductas socialmente deseables.
- Habilidad de resolución de problemas mediante el uso de pensamiento alternativo, consecuencial y relacional.
- Autorregulación por medio del autoreforzo y el autocastigo.
- Identificación de estados de ánimo en uno mismo y en los demás.

2.2.1.7.2. Emocionales.

Son aquellas habilidades en las que están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones, como la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, el asco, la vergüenza, etc. Son todas las relacionadas con el «sentir».

2.2.1.7.3. Instrumentales.

Se refiere a aquellas habilidades que tienen una utilidad. Están relacionadas con el «actuar». Algunos ejemplos son:

- Conductas verbales: inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas, formulación de respuestas, etc.
- Alternativas a la agresión, rechazo de provocaciones, negociación en conflictos, etc.
- Conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.

Llegamos a la conclusión que los tipos de habilidades sociales nos habla de la parte cognitiva que es importante porque ahí se ve la Habilidad de resolución de problemas que tiene el individuo mediante el uso de pensamiento alternativo, consecuencial y relacional. Nos habla también de la parte emocional en la cual la persona demuestra su sentimiento ya sea tristeza, ira, felicidad; en lo instrumental aquí se ve la manera de actuar de la persona, ya sea de la manera verbal o no verbal.

2.2.2. La Autoestima

2.2.2.1. Definiciones de la Autoestima.

Para referirnos a La autoestima se necesita desarrollar diversas teorías:

Según la investigación del psicólogo William James, a finales del siglo XIX, en su obra los principios de la psicología, donde estudiaba el desdoblamiento de nuestro yo global en un yo conocedor y un yo conocido, menciona que la autoestima no es innata del ser humano, sino se adquiere como resultado de las experiencias acumuladas a lo largo de la vida. Este aprendizaje no es intencional ya que se produce en contextos informales, dejando una importante huella en la persona.

Según el psicopedagógico Stanley Coopersmith (1992) “inventario de autoestima escolar”, señala que la autoestima no sólo es la valía personal que tenemos sobre nosotros mismos, sino que además es el conjunto de actitudes positivas que tenemos hacia nosotros mismos. Estas actitudes se manifiestan en las habilidades, destrezas y capacidad que tenemos de enfrentar retos y problemas que la vida nos presenta.

Según Alcántara, José (1993) indica que la autoestima es el conjunto de creencias y valores que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades y potencialidades.

Las autoras, podemos decir entonces que la autoestima se origina desde la infancia hasta el último día de nuestra existencia, y que toma importancia en la infancia ya que es una etapa de formación, sobre todo con los padres ya que son los pioneros en la vida del ser humano para influenciar de manera directa.

También es la sumatoria de todas las experiencias vividas a lo largo de la vida y del entorno social. Y que a medida que se va desarrollando la persona va adquiriendo características que moldean su personalidad y autoestima.

2.2.2.2. Importancia de la Autoestima

La autoestima es importante en cada etapa y proceso de la vida, pero lo es de manera especial en la etapa formativa de la infancia donde se desarrolla en la adolescencia e influye en la adultez. Es importante que la autoestima se refuerce sobre todo dentro de la familia y el hogar.

Según Alcántara José A. (1990). Y su libro "Educar la autoestima". Nos habla de la importancia de la autoestima:

- 1) Condiciona el aprendizaje. La persona tiene una auto imagen positiva y una correcta proyección de la autoestima dentro del hogar, escuela, medio social, se hallan en mejor disposición para aprender.
- 2) Facilita la superación de las dificultades personales. Mantiene una fortaleza de voluntad. Es una persona poco propensa al desaliento prolongado se siente con capacidad para enfrentar fracasos y dificultades se le presentan.
- 3) Apoya la creatividad. Mantiene una decisión firme, y también tiene la capacidad de crear algo nuevo si confía en sí mismo y tiene la seguridad de quien es.
- 4) Determina la autonomía personal. Mantiene una identidad firme. Es cuando la persona tiene confianza en sí mismo y se ha aceptado y conoce su identidad podrá tomar sus propias decisiones correctas.
- 5) Posibilita una relación social saludable. Mantiene un correcto desenvolvimiento con su medio ambiente. Cuando desarrollamos la autoestima la persona irradia un ambiente positivo en nuestro entorno y esto nos lleva a relacionarse mejor.
- 6) Garantiza la proyección futura de la persona. Se tiene la convicción de que queremos ser en la vida. Ayuda a que nos proyectemos a retos y desafíos contrarrestando la desesperanza, la autoestima fortalece anímicamente para alcanzar los retos de la vida.

- 7) Constituye el núcleo de la personalidad. Existe una fortaleza del yo. La autoestima se convierte en la fuerza impulsadora que nos ayuda a tener un mejor autoconcepto.

La importancia de la autoestima nos lleva a observar lo fundamental que es este aspecto en una persona y de las ventajas que presenta el desarrollar la autoestima en nuestra vida empezando desde la etapa escolar, el desarrollo de habilidades sociales intrínsecas y extrínsecas y de los retos de la vida.

2.2.2.3. Pilares de la Autoestima

La autoestima contiene varios aspectos y para entender más de este valor tenemos que considerar los seis pilares básicos según Branden, Nathaniel (1995) en su libro “los seis pilares de la autoestima”.

- **La aceptación a sí mismo:** es aceptarse y reconocer el valor de nuestras propias habilidades y limitaciones, sus errores y logros. La aceptación de sí mismo afianza la identidad personal y ayuda a verse como sujeto con rasgos físicos, psicológicos, sociales y espirituales característicos, a sentirse satisfecho de su nombre, sexo, nacionalidad y demás particularidades.
- **Vivir con propósito en la vida:** tener en claro nuestros objetivos significa asumir la responsabilidad de identificar nuestras metas y llevar a cabo las acciones que nos permitan alcanzarlas y mantenernos firmes hasta llegar a ellas. Nuestras metas y propósitos son los que organizan y centran nuestras energías, y nos permite cumplir nuestros objetivos de vida.
- **Responsabilidad:** es aceptar las consecuencias de las propias conductas. Tener conocimiento de nuestros actos y que las consecuencias lo asumimos nosotros mismos.
- **Expresión afectiva:** se da a conocer en la interrelación con los demás, como capacidad de dar y recibir. Esto es lo que motiva y fortalece a la persona a autoestimarse, ser respetuoso, solidario y generoso.
- **La consideración por el otro:** es poner en práctica la empatía denota reconocer y respetar los derechos de los demás, considerándolos como iguales y aun en la diferencia viéndolos con necesidades iguales a uno.

- **Integridad:** es ser intachable entre lo que hacemos, es dar un buen testimonio con nuestros valores y acciones, es decir lo que realizamos en nuestra práctica diaria.

Estos pilares nos dan a conocer las pautas necesarias para ejercer la autoestima de manera correcta que lleve a la persona a ser de influencia para otros, transmitiendo lo que ha recepcionado, adquirido y experimentado a los que recién empiezan.

2.2.2.4. Componentes de la Autoestima

Son elementos que componen la autoestima y para entenderlo mejor Alcántara, José A. (1990) En su libro “Educar la autoestima” nos enseña los componentes de la autoestima

2.2.2.4.1. Componente cognitivo:

Basado en indicar las ideas, pensamientos, percepciones y lo que pienso para modificar nuestros pensamientos negativos e irracionales y sustituirlos por pensamientos positivos. Y del autoconcepto que tenemos.

2.2.2.4.2. Componente afectivo:

Esta conlleva a la valoración de lo que en nosotros hay de positivo y negativo, implica un sentimiento favorable o desfavorable que vemos en nosotros.

2.2.2.4.3. Componente conductual:

Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y la consideración y reconocimiento por parte de los demás.

2.2.2.5. Indicadores de la Autoestima

Indicios positivos de autoestima

Como indica D.E. Hamachek, *Encounters with the Self*, Rinehart, Nueva York (1971), la persona que se autoestima suficientemente:

- Cree con firmeza en ciertos valores y principios, defiende lo que cree incluso aunque encuentre oposición. Además, se siente lo suficientemente segura de sí misma como para modificarlos si la experiencia le demuestra que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio criterio, y sin sentirse culpable cuando a otros no les parezca bien su proceder.
- invierte bien su tiempo y no se preocupa en exceso por lo que le haya ocurrido en el pasado ni por lo que le pueda ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y proyecta para el futuro, pero vive con intensidad el presente.
- Confía en su capacidad para resolver sus propios problemas, conoce bien sus capacidades no se acobarda fácilmente por fracasos y dificultades. Y, cuando realmente lo necesita, está dispuesta a pedir la ayuda de otros.
- Como persona, no es más que cualquier persona, ni inferior, ni superior; sencillamente, igual en dignidad; y reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por sentado que es interesante y valorada para otras personas, al menos para aquellos con los que mantiene amistad.
- No se deja manipular, siempre está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma diferentes sentimientos y pulsiones, tanto positivas como negativas, y está dispuesta a revelárselos a otra persona, si le parece que vale la pena y así lo desea.
- Es capaz de disfrutar con una gran variedad de actividades.

- Es sensible a los sentimientos y necesidades de los demás; respeta las normas sensatas de convivencia generalmente aceptadas, y entiende que no tiene derecho -ni lo desea- a medrar o divertirse a costa de otros.

Indicios negativos de autoestima

- La persona con autoestima deficiente suele manifestar algunos de los siguientes síntomas:
- Autocrítica rigorista: tendente a crear un estado habitual de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica: que la hace sentirse fácilmente atacada y a experimentar resentimientos pertinaces contra sus críticos.
- Indecisión crónica: no tanto por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo excesivo de complacer: no se atreve a decir «no», por temor a desagradar y perder la benevolencia del peticionario.
- Perfeccionismo: o autoexigencia de hacer «perfectamente», sin un solo fallo, casi todo cuanto intenta; lo cual puede llevarla a sentirse muy mal cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica: se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar a perdonarse por completo
- Hostilidad flotante: irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aun por cosas de poca importancia; propia del supercrítico a quien todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias defensivas: un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

2.2.2.5.1. Escalera de la autoestima

Según Rodríguez Estrada Mauro, (1988) nos enseña en su libro la clave del éxito personal.

2.2.2.5.1.1 Autoconocimiento.

Es conocer con claridad las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades, habilidades y debilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es. En otras palabras, autoconocimiento es: Conocer por qué y cómo actúa y siente el individuo.

Al conocer todos sus elementos, que desde luego no funcionan por separado, sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes no funciona de manera eficiente, las otras se verán modificadas y su personalidad será insegura, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración. Tener una imagen adecuada, correcta del propio yo, mediante:

- Ser consciente de uno mismo.
- Descubrir, identificar, reconocer la forma de pensar, sentir y actuar propia.
- Analizar y conocer nuestras experiencias personales, nuestro pasado, para que nos sirvan para nuestro futuro.

2.2.2.5.1.2. Autoconcepto.

Es el conjunto de percepciones organizado jerárquicamente, coherente y estable, aunque también susceptible de cambios, que se construye por interacción a partir de las relaciones interpersonales. El constructo auto concepto incluye:

- Ideas, imágenes y creencias que uno tiene de sí mismo.
- Imágenes que los demás tienen del individuo.
- Imágenes de cómo el sujeto cree que debería ser.
- Imágenes que al sujeto le gustaría tener de sí mismo.

2.2.2.5.1.3. Autovaloración.

Refleja la capacidad interna de calificar las situaciones: si el individuo las considera "buenas". le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender, por el contrario, si las percibe como "malas", entonces no le satisfacen, carecen de interés y le hacen sentirse devaluado, mal, incompetente para la vida, no apto para una comunicación eficaz y productiva. Es una configuración de la Personalidad, que integra de modo articulado un concepto de sí mismo por parte del sujeto, en el que aparecen cualidades, capacidades, intereses y motivos, de manera precisa, generalizada y con relativa estabilidad y dinamismo, comprometido en la realización de las aspiraciones más significativas del sujeto en las diferentes esferas de su vida. Puede incluir contenidos que se poseen, otros deseables y otros inexistentes que constituyen un resultado de las reflexiones, valoraciones y vivencias del sujeto sobre sí mismo y sobre los contenidos esenciales de su propia Personalidad".

La autovaloración puede tener ciertos grados de desarrollo en cada individuo de acuerdo con sus características psicológicas individuales, en función de la manera en que se percibe a sí mismo física y subjetivamente, de acuerdo con las cualidades, aptitudes y capacidades que cree poseer, con qué sexo, género, familia y cultura se siente identificado, hasta qué punto se conoce, y cuánto se estima. Estas características, sin lugar a dudas adquieren matices particulares, a partir de las percepciones individuales del sujeto, pero se encuentran también determinadas por las condiciones de vida y educación en las que se haya formado su personalidad.

2.2.2.5.1.4. Autoaceptación.

Las personas adquieren y forman conceptos de sí mismas, es decir, tienen maneras de hablarse, tratarse, motivarse, desmotivarse; todo esto deriva de las ideas, pensamientos que se cultivan en la mente. Cuando se habla de sí mismo se manifiesta lo que se cree ser. Sin embargo, el 40 cambio, al ser una decisión, hace ver que la persona no es lo que creía ser, puesto que los defectos y los esquemas mentales no permitían ver otras posibilidades de pensar y actuar. La autoaceptación pese a tener un enfoque más interno en la persona, conduce a

pensar en un ámbito delicado donde el individuo debe hacer las paces consigo mismo a pesar de que su condición no sea la más favorable.

2.2.2.5.1.5. Autorespeto.

Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que lo haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo. Se basa en conocerse, en encontrar esa sensación o sentimiento de identidad espiritual.

2.2.2.6. Niveles de la autoestima

El nivel de autoestima nos permite identificar el nivel de autoestima que presenta una persona en el ámbito familiar, educativo y social. Stanley Coopersmith “inventario de autoestima” señala que existen tres niveles de autoestima (alta, media y baja).

2.2.2.6.1. Autoestima Alta

- Los estudiantes que presenten una alta autoestima, no ceden a las presiones de la vida, y están en todo momento seguro de sí mismo.
- El estudiante con alta autoestima, tendrá una mayor aceptación de sí mismo y de las demás personas. No teme al fracaso o problemas que se puede presentar en su vida daría, más bien busca alternativas de solución.
- El estudiante con alta autoestima se relaciona positivamente, con sus amigos o compañero de clase, está más capacitado para aprovechar las oportunidades que se le presente en el camino; a su vez comparte con los demás, siente confianza de su propia competencia y tiene fe en sus propias decisiones.
- Acepta los errores y críticas de las demás personas, como instrumento de aprendizaje.
- Tiene el valor de asumir riesgos y enfrentar los fracasos y frustraciones como oportunidades para aprender a crecer, y los asume como desafío, asimismo aprende de los errores cometidos, tratando de no repetirlos.

- No pierde el tiempo preocupándose por los excesos que haya cometido en el pasado, ni por lo que le puede ocurrir en el futuro. Aprende del pasado y se proyecta para el futuro, asimismo vive el presente con intensidad.
- Se acepta tal como es. Es consciente de que su mejor recurso de éxito es su propia persona. Acepta cualquier crítica constructiva, que le hagan llegar las personas de su entorno (padres, amigos o compañeros u otra autoridad), con el fin de mejorar sus errores. Tiene la capacidad de autoevaluarse y no tiende a emitir juicios sobre las otras personas de su entorno familiar y social.
- Un ejemplo de alta autoestima, lo constituyen los deportistas discapacitados, los cuales más allá de sus propias limitaciones físicas, tratan de superarse y vivir plenamente, porque dentro de sí mismo, su alta autoestima les hace ver cuánto valen, su autoestima positiva les hace ver cuáles son sus limitaciones reales y tratan de vencerlas, explotando el potencial de las otras virtudes que poseen.

2.2.2.6.2. Autoestima Media

- El estudiante universitario que presenta una autoestima media, se caracteriza por disponer un grado aceptable de confianza en sí mismo. Sin embargo, la misma puede disminuir de un momento a otro, como producto de la opinión de las personas de su entorno. Es decir, los alumnos se presentan seguros frente a los demás, aunque internamente no lo son. De esta manera, su actitud oscila entre momentos de autoestima elevada (como consecuencia del apoyo externo) y períodos de baja autoestima (producto de alguna crítica). Los alumnos muchas veces tienen confianza en sí mismo, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder.
- Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a las demás personas, aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean este nivel, viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoya en alguna acción que realice, su autoestima crecerá, pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza decaiga.

2.2.2.6.3. Autoestima Baja

- Los estudiantes con baja autoestima, suelen ser inseguros, desconfían de sus propias facultades o capacidades educativas y personales. No toman decisiones propias por medio a equivocarse. Están constantemente necesitando la aprobación de las demás personas de su alrededor familiar o social.
- Los estudiantes con baja autoestima tienen mayor dificultad de relacionarse con las demás personas, siempre están pensando cómo se interpretará todo aquello que digan o hagan si lo tomaran bien o mal.
- Los estudiantes que presentan una baja autoestima, tienen mayor tendencia a sufrir de depresión, debido a que constantemente están sufriendo por no aceptarse así mismo.
- Los alumnos que presentan una baja autoestima, piensan que son insignificantes, viven aislados del mundo, y tienen una enorme dificultad de comunicarse con las personas de su entorno.
- Suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto a lo que se refiere a sus rasgos físicos, como de su valía personal.
- Son mucho más vulnerables a cualquier crítica que las personas digan sobre él. Tienden a echar la culpa de sus fracasos, errores y debilidades a otras personas.
- Son pesimistas, ansiosos, depresivos, amargos y tienen una visión negativa de sí mismo. No se autoevalúan, necesitan la aprobación de otros, emite críticas a los demás y no se autocritica.
- No aceptan los errores que cometen y ceden su responsabilidad a otras personas.
- Se siente deprimido ante cualquier frustración que tenga, se hunde cuando fracasa en las metas que se propuso, por ello evita en la mayoría de las veces hacer proyectos o metas futuras.
- Tiene una imagen muy pobre de sí mismo, focalizado en sus defectos y carencias de autoestima propia.

Comentario. Los niveles de autoestima nos ayudan a identificarnos y ubicarnos para mejorar el nivel de autoestima que presentamos y a extinguir las conductas que están perjudicando el desarrollo saludable de la autoestima.

2.2.2.7. Los 10 principios del Dr. Aquilino Polaino para mejorar la autoestima en la familia

a. Disponibilidad

Consiste en dedicar tiempo (¡que es lo que menos tenemos!) a atender a nuestros hijos y esposo/a. Hay que estar disponible, porque hay problemas que sólo se arreglan en el momento en que el otro se anima a plantearlo y pide ser escuchado. Recordemos que nuestros padres, al morir, sólo nos dejan realmente el tiempo que pasaron con nosotros. Demos tiempo al otro.

b. Comunicación padres-hijos: que los padres hablen menos y escuchen más

En muchas familias, cuando un padre o madre dice “hijo, tenemos que hablar”, el chico piensa “uy, malo, malo”. ¿Por qué? Porque sabe que los padres cuando dicen “tenemos que hablar” quieren decir “te voy a soltar un discurso por algo tuyo que no me ha gustado”. Esto cambiaría si los padres se hicieran un propósito: dedicar el 75% a escuchar y sólo el 25% a hablar. Escuchar a los hijos (o al cónyuge, a cualquiera) es un esfuerzo activo. Hay que soltar el diario, quitar el volumen de la TV, girar la cabeza hacia quien te habla, mirar a los ojos, expresar atención. Eso es escucha activa, que es la que sirve para mejorar la autoestima de tu familia.

c. Coherencia en los padres y autoexigencia en los hijos

Uno es coherente cuando lo que piensa, siente, dice y hace es una sola y misma cosa. No tiene sentido decirles a los niños desde el sofá: “eh, vosotros, ayudad a mamá a quitar la mesa”. Hay que dar ejemplo primero. Tú, padre, has de quitar la mesa durante 5 días, que te vean. El quinto día dices a tu hijo: “venga, ahora entre los dos”. Y dos días después: “estoy orgulloso de ti, ahora ya has aprendido y ya puedes quitar la mesa tú sólo”. Y él se sentirá orgulloso de quitar la mesa. Así aprenden a autoexigirse.

d. Tener iniciativa, inquietudes y buen humor, especialmente con el cónyuge

Estos tres factores son útiles para la autoestima familiar. Pero la rutina es un enemigo en las relaciones conyugales y con los hijos. El punto clave es que haya creatividad e iniciativa en la vida de pareja y eso se contagiará a toda la familia. Si la pareja va bien, los hijos aprenden su “educación sentimental” simplemente viendo cómo se tratan papá y mamá, viendo que se admiran, se halagan, se alaban, son cómplices. Eso les da autoestima.

e. Aceptar nuestras limitaciones, y las de los nuestros

Hay que conocer y aceptar tus limitaciones, las de tu cónyuge, las de tus hijos. Pero es importantísimo no criticar al otro ante la familia, no criticar a tu cónyuge ante los niños, o a un niño ante los hermanos, comparando a un hermano “bueno” con uno “malo”. Eso hace sufrir al hijo y le quita autoestima. Es mejor llevarlo aparte y hablar.

f. Reconocer y reafirmar lo que vale la otra persona

Seamos sinceros: no tiene sentido que andemos llamando “campeón” a nuestro niño que nunca ha ganado nada. Si ha perdido un partido de fútbol, no le llares campeón. Ha de aprender a tolerar la frustración, acompañado, eso sí. También hemos de saber (grandes y pequeños) que somos buenos en unas cosas y no en otras. “Reafirmemos al otro en lo que vale, y se verá a sí mismo como lo que es, una persona valiosa.

g. Estimular la autonomía personal

Uno se hace bueno a medida que va haciendo cosas buenas. Es importante que lo entiendan los hijos. Lo que se hace es importante: hacer cosas buenas nos hace buenos a nosotros. Esta idea ayuda a tener autonomía personal, hacer las cosas por nosotros mismos, para mejorar.

h. Diseñar un proyecto personal

No irás muy lejos si no sabes dónde quieres ir. Quedarte quieto no es factible, uno tiende a volver a quedarse atrás. Has de tener un proyecto personal para crecer, y atender y ayudar a discernir y potenciar los proyectos de los tuyos.

i. Tener un nivel de aspiraciones alto, pero realista

Hemos de jugar entre lo posible y lo deseable. Si aspiramos alto, nos valoraremos bien, tendremos autoestima. Pero ¿es factible? Debemos conjugar un alto nivel de aspiraciones con la realidad de nuestras capacidades y recursos.

j. Elijamos buenos amigos y amigas

El individualismo es el cáncer del siglo XXI. Nosotros y nuestros hijos estamos atados a máquinas gratificantes: el DVD, la TV, la videoconsola, Internet... Una familia que trata de seguir estos principios contribuye a mejorar la estima en sus hijos y la autoestima en ellos mismos

2.3. Definición de términos Básicos

Autoestima alta: Equivale a sentirse con confianza para la vida, es sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.

Autoestima baja: Es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

Autoestima media: Es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta: actuar, unas veces, con sensatez, otras, con irreflexión, reforzando, así, la inseguridad. Según cooperSmith

Educación: Puede definirse como el proceso de socialización de los individuos. Al educarse, una persona asimila y aprende conocimientos.

Sociedad: Es un término que describe a un grupo de individuos marcados por una cultura en común, un cierto folclore y criterios compartidos que condicionan sus costumbres y estilo de vida y que se relacionan entre sí en el marco de una comunidad.

Test: Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, nuestra manera de ser, los rasgos de nuestro cuerpo y carácter.

La Asertividad: Es un modelo de relación interpersonal que consiste en conocer los propios derechos y defenderlos, respetando a los demás; tiene como premisa

fundamental que toda persona posee derechos básicos o derechos asertivos. Como estrategia y estilo de comunicación, el asertividad se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la pasividad, que consiste en permitir que terceros decidan por nosotros, o pasen por alto nuestras ideas; y por otro lado tenemos la agresividad, que se presenta cuando no somos capaces de ser objetivos y respetar las ideas de los demás.

La Empatía: Es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. La palabra empatía es de origen griego “empátheia” que significa “emocionado”.

La Eficaz: Es un adjetivo que significa que algo o alguien tiene eficacia, es decir, que tiene la capacidad de alcanzar un objetivo o propósito y produce el efecto esperado. Puede hacer referencia a una persona, un grupo, organización o un objeto.

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis de la Investigación

3.1.1. Hipótesis General

- El desarrollo de habilidades sociales influye significativamente en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016.

3.1.2. Hipótesis Específicas

- H1. El nivel de habilidades sociales es baja en los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016.
- H2. La autoestima es baja en los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel Lurigancho–Huachipa del 2016.

3.2. Variables de Estudio

3.2.1. Definición Conceptual

VARIABLES	CONCEPTO
V.I HABILIDADES SOCIALES	Anaya (1991), manifiesta que la habilidad social es la capacidad de actuar coherentemente con el rol que los demás esperan de uno. El autor enfatiza al rol en sus dimensiones de conciencia y asunción del papel y a la habilidad para percibir, aceptar y anticipar el rol de los demás interlocutores.
V.D AUTOESTIMA	Coopersmith, s. (1978). "El termino autoestima se refiere a las evaluaciones que una persona hace y común mente mantiene sobre sí mismo es decir la autoestima global, es una expresión de aprobación o desaprobación que indica la extensión en que la persona cree ser capaz, competente importante y digno. Y por lo tanto la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene de sí mismo".

3.2.2. Definiciones Operacionales

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TEST
V.I HABILIDADES SOCIALES	Autoafirmación	Defensa de los propios derechos	ESCALA DE HABILIDADES ESCALA SOCIALES
		Rechazar peticiones, o decir "no"	
		Responder a las criticas	
		Solicitar cambios de conducta a otras personas	
		Expresar las propias opiniones incluidos, incluidos los desacuerdos	
		Disculparme o admitir	
	Expresión de sentimientos positivos	Ignorancia Hacer peticiones	
		Hacer y recibir cumplidos	
		Iniciar y mantener conversaciones tomar la iniciativa en la interacción	
		Expresar cariño, agrado	
Expresión de sentimientos negativos	Expresar enfado, malestar o indignación justificados.		
Decir no y cortar interacciones	Cautela Prudente Cautó		
Hacer peticiones	discutidor Rebelde Polémico		
Iniciar interacción positiva con el sexo opuesto	Apertura Abierto Sincero Claro Y no timidez		
V.D AUTOESTIMA	Sí mismo, General	Auto percepción Valoración física Valoración psicológica	ESCALA DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH
	Social- Pares	Actitud frente al entorno social. Actitud con los amigos	
	Hogar-Padres	Experiencias familiares Convivencia con los padres	
	Escuela	Vivencias en la escuela Expectativas académicas Rendimiento académico	

3.3. Tipo y Nivel de la Investigación

El presente estudio es Investigación aplicada con un enfoque cuantitativo. Según Sánchez Carlessi (1998), es llamada también constructiva o utilitaria, se caracteriza por su interés en la aplicación de los conocimientos teóricos a determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella se deriven. La investigación aplicada busca conocer para hacer, para actuar, para construir, para modificar; le preocupa la aplicación inmediata sobre una realidad circunstancial antes que el desarrollo de un conocimiento de valor universal. Podemos afirmar que es la investigación que realiza de ordinario el investigador educacional, el investigador social y el investigador en psicología aplicada. La investigación aplicada, como aplicación práctica del saber científico, constituye el primer esfuerzo para transformar los conocimientos científicos en tecnología, de allí que pueda confundirse en algún momento con la investigación tecnológica.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2006), En el enfoque cuantitativo, que engloba las tendencias racionalista, positivista, empirista y cuantitativa predominantes en la investigación socio-educativa algunas características de este enfoque son las siguientes: las hipótesis se generan antes de recolectar y analizar los datos; para recolectar éstos se usan procedimientos estandarizados (que sean aceptados por una comunidad científica); tales datos se representan numéricamente y son analizados por métodos estadísticos; se busca controlar al máximo el procedimiento para excluir otras explicaciones posibles que puedan propiciar incertidumbre o inducir a error; la interpretación que surge del análisis cuantitativo se realiza según las hipótesis y la teoría planteadas desde un inicio; debe ser lo más “objetiva” posible; los estudios siguen un patrón estructurado; los resultados, al ser representativos de una población, deben ser generalizables a la misma, y la forma cómo se obtuvieron tales resultados, replicable; y finalmente, se busca explicar y predecir los fenómenos que se estudian, estableciendo regularidades y relaciones entre ellos, para construir y demostrar teorías.

3.4. Nivel de la investigación:

Nuestra presente investigación es Descriptivo – explicativo según Sánchez Carlessi y otro (1998:33). El método descriptivo consiste en describir, analizar e interpretar sistemáticamente un conjunto de hechos relacionados con otras

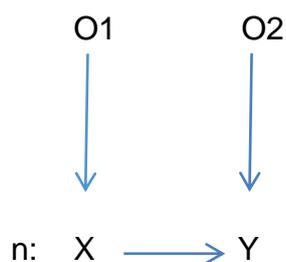
variables tal como se dan en el presente. El método descriptivo apunta a estudiar el fenómeno en su estado actual y en su forma natural; por tanto, las posibilidades de tener un control directo sobre las variables de estudio son mínimas, por lo cual su validez interna es discutible.

Según Carrasco Díaz (2006), la investigación explicativa responde a la interrogante ¿por qué?, es decir con este estudio podemos conocer por qué un hecho o fenómeno de la realidad tiene tales y cuales características, cualidades, propiedades, etc., en síntesis, por qué la variable en estudio es como es. En este nivel el investigador conoce y da a conocer las causas o factores que han dado origen o han condicionado la existencia y naturaleza del hecho o fenómeno en estudio. Así mismo indaga sobre la relación recíproca y concatenada de todos los hechos de la realidad, buscando dar una explicación objetiva, real y científica a aquello que se desconoce. Necesariamente supone la presencia de dos o más variables.

3.5. Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación es de diseño No experimental descriptivo – explicativo, según Hernández Sampieri (2007), “El término “diseño” se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea. El diseño señala al investigador lo que debe hacer para alcanzar sus objetivos de estudio y para contestar las interrogantes de conocimiento que se ha planteado”.

Según Kerlinger, y otros (2002), “El diseño de investigación constituye el plan y la estructura de la investigación, y se concibe de determinada manera para obtener respuestas a las preguntas de investigación. El plan es el esquema o programa general de la investigación, incluye un bosquejo de lo que el investigador hará, desde formular las hipótesis y sus implicaciones operacionales hasta el análisis final de los datos. La estructura de la investigación resulta más difícil de explicar, ya que el término estructura presenta dificultad para ser definido claramente y sin ambigüedades. A causa de que es un concepto que irá tomando gran importancia conforme se continúa el estudio, se realizará una pausa para intentar definirlo y ofrecer una breve explicación.



De donde:

n: Muestra

X: Habilidades Sociales

Y: Autoestima

→: Implicación

O1: Test escala de habilidades sociales (EHS)

O2: Test escala de Autoestima de Coopersmith

3.6. Población y Muestra

Según Tamayo y Tamayo, (1997), "La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación.

Entonces, una población es el conjunto de todas las cosas que concuerdan con una serie determinada de especificaciones. Un censo, por ejemplo, es el recuento de todos los elementos de una población.

La población a evaluar son alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P. "Emanuel" a niños y niñas de entre 10 a 12 años de edad que serán un total de 50.

Sección	N	%
A	25	50
B	25	50
TOTAL	50	100

Muestra: Según Tamayo, T. Y Tamayo, M (1997), afirma que la muestra " " es el grupo de individuos que se toma de la población, para estudiar un fenómeno

estadístico” La muestra es la que puede determinar la problemática ya que le es capaz de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso.

Muestreo censal: según Ramírez (1997) afirma “la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra”.

$$N = n = 50$$

3.7. Técnica e Instrumento y Recolección de datos

3.7.1. Técnica e Instrumento

Según Hurtado (2000 p427), son los procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener la información necesaria para dar cumplimiento a su objetivo de investigación.

El instrumento sintetiza toda la labor previa de investigación, resumen los aportes del marco teórico al seleccionar datos que correspondan a los indicadores, y por tanto a la variable o conceptos utilizados (Hernández, 2003).

- Tipos de técnicas:
- Observación.
- Entrevista.
- Encuesta.
- Test.

Definición de test. Es un instrumento el cual su objetivo es medir una cuestión concreta en algún individuo, dependiendo de que tipo sea el test al que se va a valorar, normalmente vienen ligados para ver el estado en que esta la persona relacionado con su personalidad, amor, concentración, habilidades, aptitudes, entre otros.

3.7.2. Instrumentos de recojo de datos

Las Herramientas son:

A) Test de Habilidades Sociales:

FICHA TÉCNICA

- **Nombre:** EHS Escala de Habilidades Sociales.
- **Autora:** Elena Gismero González
- **Administración:** Individual o colectiva.
- **Duración:** variable aproximadamente 10 a 12 minutos.
- **Aplicación:** Adolescencia y Adultos.
- **Significación:** Evaluación de la aserción y las habilidades sociales.
- **Tipificación:** Baremos Nacionales de población general (varones – mujeres / jóvenes y adultos)

B) Test de Autoestima

FICHA TECNICA

- **Nombre:** Inventario de Autoestima de Stanley Copersmith, (SEI) versión escolar.
- **Autor:** Stanley Coopersmith
- **Administración:** Individual y colectiva.
- **Duración:** Aproximadamente 30 minutos.
- **Niveles de aplicación:** De 8 a 15 años de edad.
- **Finalidad:** Medir las actitudes valorativas hacia el SI MISMO, en las áreas: académica, familiar y personal de la experiencia de un sujeto.

3.8. Métodos de análisis de datos

Los resultados del estudio serán presentados en dos niveles uno de tipo descriptivo, en donde se consignan los resultados estadísticos en forma de tablas y gráficos.

Por otro lado, se realizará otro nivel de resultados considerados inferenciales que consiste en el procesamiento de la prueba de hipótesis o contrastación de las hipótesis, que se operará con el programa estadístico SPSS-23, el cual determinará la condición de la hipótesis planteada.

3.9. Aspectos éticos

La ética es una rama de la filosofía que estudia la naturaleza del juicio moral y desarrolla criterios sobre lo que es correcto o incorrecto (lo bueno y lo malo) en nuestra sociedad y en nuestra conducta diaria.

Es una obligación efectiva de la persona, es el compromiso que se adquiere con uno mismo, de ser siempre una persona más justa consigo misma y con la comunidad científica y con la sociedad en general; refiriéndose a una decisión interna y libre que no significa una simple imitación de lo que otros piensan, dicen y hacen.

En la investigación, la ética nos lleva a la búsqueda de la verdad, basado en una conducta honesta y entendiendo el carácter relativo de la verdad, con lo cual se garantiza que los resultados obtenidos corresponden a los que se investigaron y que no son objetos de manipulación alguna.

En este sentido y amparados en juicios morales que respaldan nuestra actitud ética, orientada hacia el respeto de las personas involucradas en el proceso, de las cuales se guarda estricta confidencialidad y sobre los cuales el proceso de la investigación ha sido totalmente inocuo, garantizando la integridad de los mismos. También garantizamos estricta rigurosidad y respeto en la metodología de la investigación empleadas en el presente estudio.

Finalmente, presentamos los resultados de nuestro trabajo de investigación garantizando la idoneidad, la honestidad e imparcialidad total en todo el proceso de la investigación, especialmente en el tratamiento de los datos, esperando de esta manera, contribuir con nuestro granito de arena en el desarrollo del conocimiento científico referido a nuestro tema de estudio.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Resultados descriptivos

La población objeto de nuestro estudio presentó los siguientes resultados de acuerdo a cada Test aplicado por los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P Emanuel Lurigancho – Huachipa del 2016.

4.1.1.1. Resultados Generales por variables

Tabla 1.
Nivel de Habilidades sociales

	Frecuencia	Porcentaje
Déficit	23	46,0
NB	17	34,0
N	5	10,0
NA	4	8,0
Optimo	1	2,0
Total	50	100,0

De la tabla se aprecia que el 46% del total de estudiantes presentan déficit en las habilidades sociales; el 34% presentan habilidades sociales en el nivel NB; el 10% presentan habilidades sociales en el nivel N y solo el 2% presentan habilidades sociales óptimas.

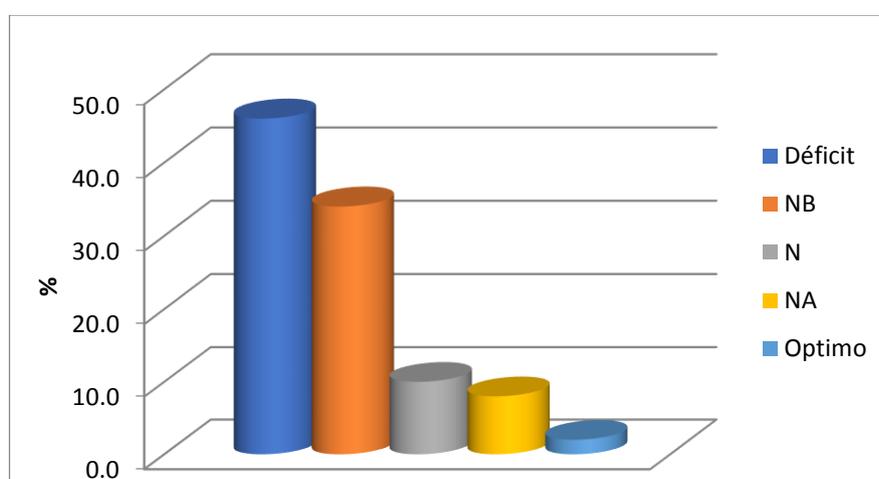


Figura 1. Nivel de habilidades sociales

Tabla 2.
Nivel de Autoestima

	Frecuencia	Porcentaje
Baja	3	6,0
Promedio	40	80,0
Alta	4	8,0
Muy alta	3	6,0
Total	50	100,0

De la tabla se aprecia que el 6% del total de estudiantes presentan autoestima baja; el 80% presentan autoestima promedio; el 8% presentan autoestima alta y el 6% presentan autoestima muy alta.

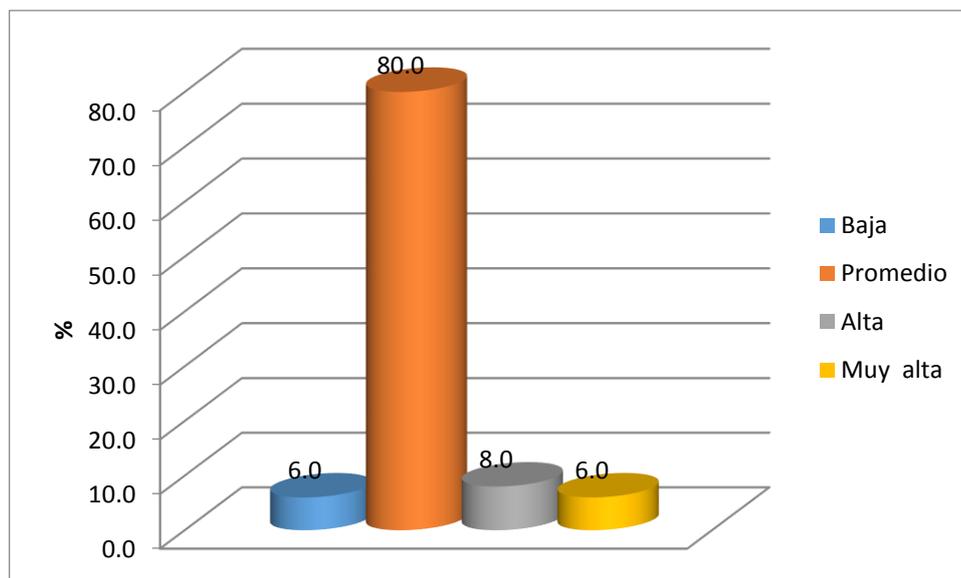


Figura 2. Nivel de Autoestima

4.1.1.2. Resultados por dimensión de cada variable

Tabla 3.
Análisis de dimensiones de la variable habilidades sociales

Autoafirmación	Frecuencia	Porcentaje
Déficit	24	48
NB	15	30
N	6	12
NA	3	6
Optimo	2	4
Total	50	100
Expresión de sentimientos positivos		
Déficit	27	54
NB	12	24
N	7	14
NA	2	4
Optimo	2	4
Total	50	100
Expresión de sentimientos negativos		
Déficit	29	58
NB	17	34
N	2	4
NA	1	2
Optimo	1	2
Total	50	100
Decir no		
Déficit	26	52
NB	12	24
N	6	12
NA	4	8
Optimo	2	4
Total	50	100
Hacer peticiones		
Déficit	28	56
NB	17	34
N	3	6
NA	1	2
Optimo	1	2
Total	50	100

Iniciar interacción		
Déficit	25	50
NB	13	26
N	8	16
NA	3	6
Optimo	1	2
Total	50	100

De la tabla 3 se aparecía que los estudiantes presentan alta puntuación en déficit en las dimensiones de habilidades sociales con promedio en la dimensión autoafirmación 48%; el 54% del total de estudiantes presentan en la dimensión expresión de sentimientos positivos; el 58% presentan en la dimensión de expresión de sentimientos negativos; el 52% en la dimensión decir no; el 56% en la dimensión de hacer peticiones y el 50% en iniciar interacción.

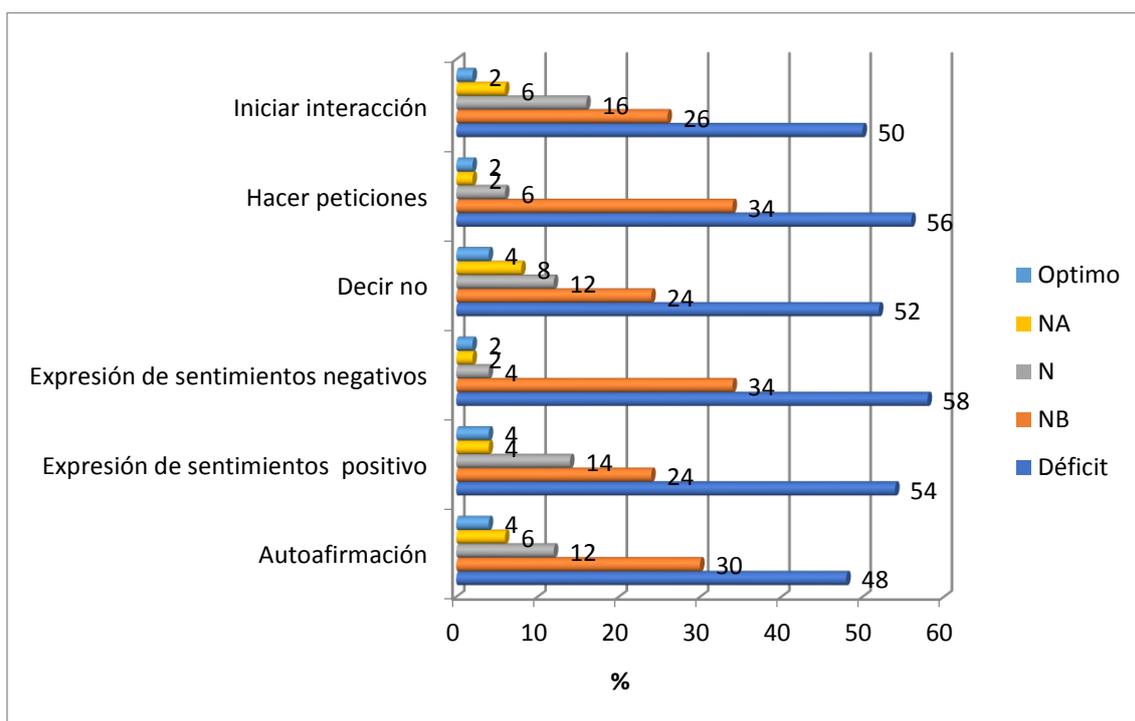


Figura 3. Nivel de habilidades sociales según dimensiones

Tabla 4.
Nivel de Autoestima según dimensiones

Si mismo general	Frecuencia	Porcentaje
Baja	6	12
Promedio	36	72
Alta	5	10
Muy alta	3	6
Total	50	100
pares		
Baja	8	16
Promedio	31	62
Alta	5	10
Muy alta	6	12
Total	50	100
hogar padres		
Baja	7	14
Promedio	35	70
Alta	5	10
Muy alta	3	6
Total	50	100

De la tabla 4 se aparecía que del total de estudiantes el 72% presentan autoestima promedio en la dimensión Si mismo –general; el 62% del total de estudiantes presentan autoestima promedio en la dimensión pares y el 70% presentan autoestima promedio en la dimensión Hogar –Padres

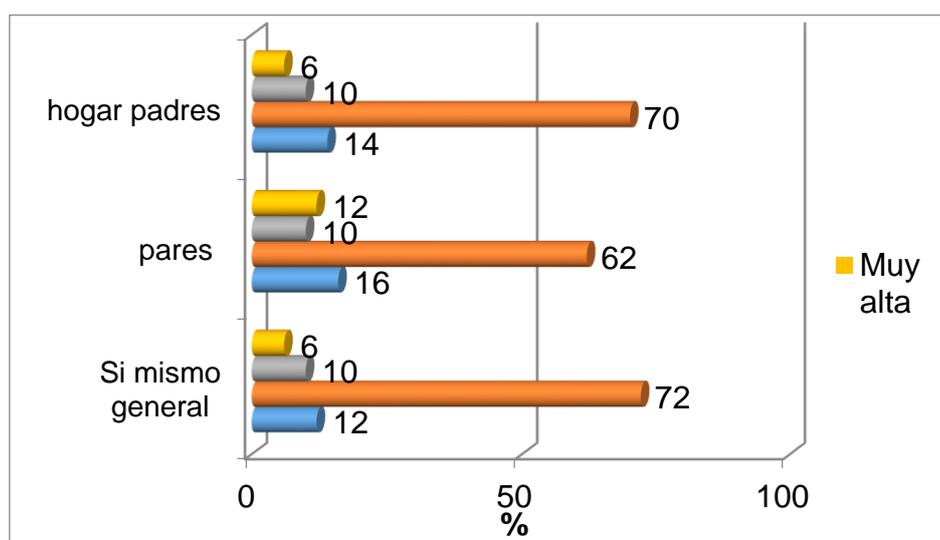


Figura 4. Nivel de Autoestima según dimensiones

4.2. Análisis inferencial, prueba de hipótesis

4.2.1. Contraprestación de hipótesis

Hipótesis general

El desarrollo de habilidades sociales influye significativamente en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016

Prueba de normalidad de Correlación de Pearson entre habilidades sociales y autoestima

Hipótesis

H0: Existe correlación no significativa y nula entre las habilidades sociales y en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016

HO: $\rho=0$

H1: Existe correlación directa y significativa entre las habilidades sociales y en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016

H1: $\rho\neq 0$

Nivel de significación 0.05

*Tabla 5.
Correlación de Pearson entre habilidades sociales y autoestima*

	Autoestima	Habilidades sociales
Autoestima Correlación de Pearson	1	,750**
Sig. (bilateral)		,000
N	50	50
Habilidades sociales Correlación de Pearson	,750**	1
Sig. (bilateral)	,000	
N	50	50

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Dado que $P=0.000 < 0.05$ rechazar H_0 : Existe correlación directa y significativa entre las habilidades sociales y en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016, asimismo se observa que existe alta correlación positiva 0.75 lo cual nos permite aseverar que cuanto mayor son la habilidades sociales de los estudiantes mayor será su autoestima.

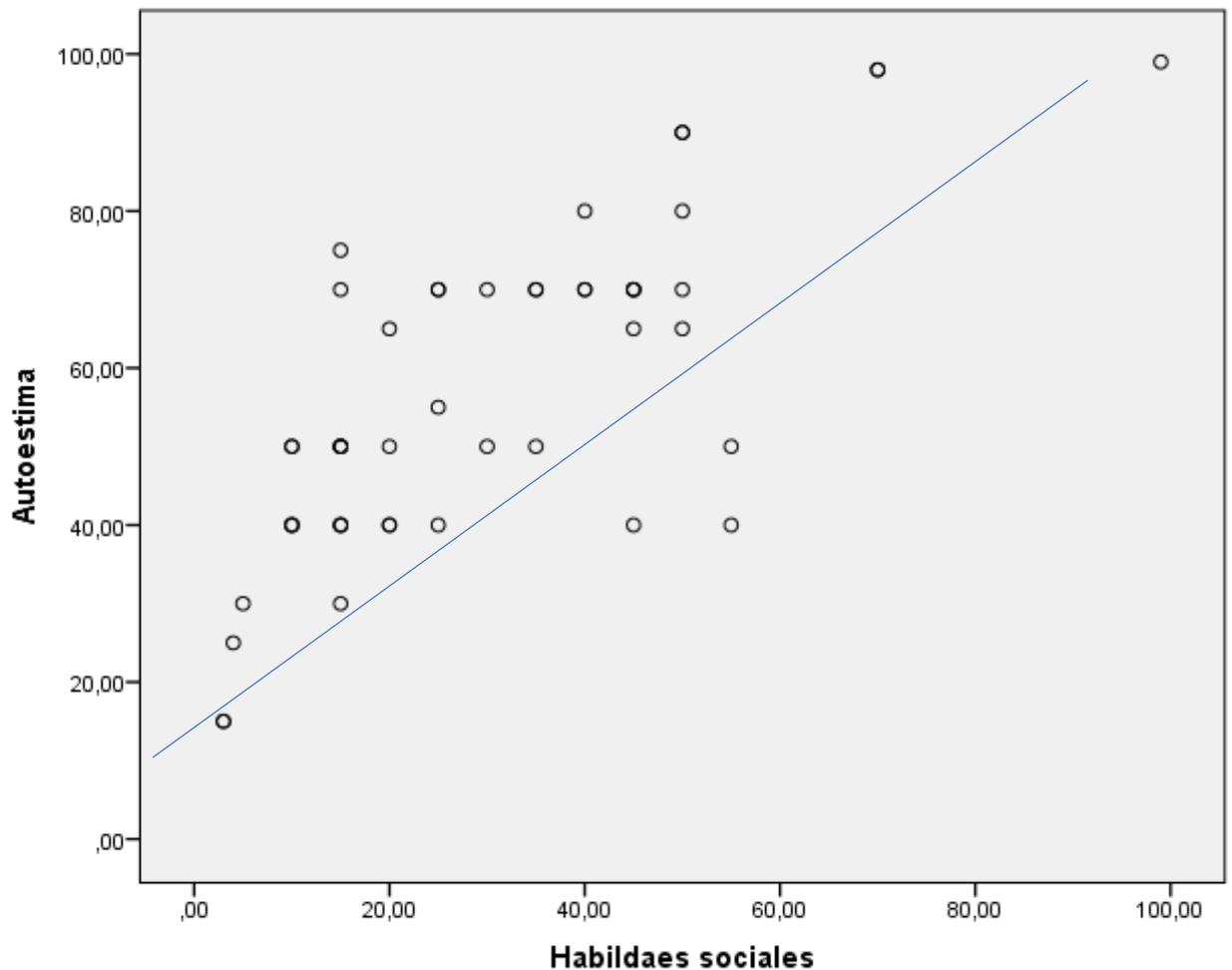


Figura 5. Gráfico de dispersión entre habilidades sociales y autoestima

Análisis de regresión lineal simple

Sea el modelo

$Y = a_1 + a_2X$

Y: Autoestima

X: Habilidades sociales

Hipótesis de contraste de parámetros α_1 y α_2

$H_0: \alpha_1 = \alpha_2 = 0$

$H_1: \alpha_1 \neq \alpha_2 \neq 0$

Nivel de significación 0.05.

Tabla 6.
ANOVA habilidades sociales y autoestima

Modelo	Suma de cuadrados	Gl	Media cuadrática	F	Sig.
1 Regresión	11588,839	1	11588,839	61,809	,000 ^b
Residuo	8999,661	48	187,493		
Total	20588,500	49			

a. Variable independiente: habilidades sociales

b. Predictores: (Constante), autoestima

Regla de decisión

Si $p < 0.05$ rechazar H_0

Si $P > 0.05$ aceptar H_0

Toma de decisión: Dado que $p = 0.000 < 0.05$ rechazar H_0 es decir, $\alpha_1 \neq \alpha_2 \neq 0$, por lo menos un parámetro del modelo es diferente a cero es diferente, es decir por lo menos una variable es significativa.

Hipótesis de contraste de parámetros α_2

H_0 : El desarrollo de habilidades sociales influye significativamente en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016

$H_0: \alpha_2 = 0$

H_1 : El desarrollo de habilidades sociales influye significativamente en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016

$H_1: \alpha_2 \neq 0$

Nivel de significación 0.05

Tabla 7.

Prueba T student para los coeficientes Habilidades sociales y autoestima

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Error estándar	Beta		
1 (Constante)	34,328	3,484		9,852	,000
Habilidades sociales	,757	,096	,750	7,862	,000

a. Variable dependiente: Autoestima

Regla de decisión

Si $p < 0.05$ rechazar H_0

Si $P > 0.05$ aceptar H_0

Toma de decisión: Dado que $p = 0.000 < 0.05$ rechazar H_0 es decir, $a_2 \neq 0$, es decir el desarrollo de habilidades sociales influye significativamente en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016.

V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados

El objetivo principal de esta investigación fue examinar la influencia entre las variables estudiadas. El análisis de correlación reveló que la autoestima y las habilidades sociales de los estudiantes mostraron asociaciones positivas significativas. La magnitud de la relación observada entre autoestima y las habilidades sociales es alta (0.75) , este resultado coincide con la investigación de Chapa Sandoval, Sandra Denisse, y Ruiz Lozano, Melany (2012) y Acuña Espinoza, José Luis (2013), quienes demostraron influencia los aspectos sociales de la vida como el rendimiento académico y la Autoestima , también se aproxima la conclusión de Meléndez Herrera, Dale Jim (2011) quien demostró que existe correlación estadísticamente significativa “autoestima” y desempeño laboral en un grupo de mensajeros de una empresa dedicada a repartir correspondencia, ubicada en la ciudad de Guatemala.

Asimismo los resultados evidencian que los estudiantes presentan autoestima promedio este resultado coincide con la investigación de Tixe Cajas Dayana Alejandra (2012) quien encontró que la autoestima promedios en adolescentes víctimas del fenómeno de Bullying. La autoestima está muy relacionada con la satisfacción que una persona tiene con respecto a sí misma y a su vida. Una persona con baja autoestima difícilmente se sentirá satisfecha y se sentirá incapaz de conseguir aquellos objetivos que la llevarían a sentirse a gusto con ella misma. La baja autoestima suele manifestarse en una autocrítica constante de la persona a sí misma, autoevaluaciones negativas, culpa, sentimientos de inferioridad, predicciones de fracaso, alta frustración ante errores, inseguridad ante situaciones cotidianas y en las relaciones interpersonales y poca o ninguna autoafirmación ante los demás (problemas de asertividad).

Asimismo, nuestros resultados reportan que, las habilidades sociales coinciden con la investigación de Cabrera Hernández, Valeria Lorena. (2013) quien encontró que el nivel de desarrollo en los adolescentes es deficiente en las primeras habilidades sociales, las habilidades relacionadas con sentimientos, alternativas a la agresión, para manejar el estrés y de planificación. También coincide con la investigación de Monzon Monroy José Antonio (2004) que, de acuerdo a los

resultados obtenidos en el presente estudio, se concluye que los adolescentes institucionalizados varones entre 14 y 17 años, muestran deficiencia en las siguientes habilidades sociales. Las personas con déficit en habilidades sociales experimentan aislamiento social, rechazo y una baja autoestima, como consecuencia de percibirse a sí mismas como incompetentes socialmente. Cuando las habilidades sociales son apropiadas, el resultado es un mayor sentido de autoeficacia y un mayor reforzamiento social positivo, tanto a corto como a largo plazo. Las habilidades sociales son una serie de conductas (y también pensamientos y emociones), que aumentan nuestras posibilidades de mantener relaciones interpersonales satisfactorias y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. Una persona con habilidades sociales busca alcanzar sus propias metas, pero también tiene en cuenta los intereses de los demás, y cuando entran en conflicto trata de encontrar, en la medida de lo posible, soluciones satisfactorias para ambos. Las relaciones sociales entre adolescentes generan cierta ansiedad, que puede considerarse como normal o incluso útil, ya que constituye una conducta adaptada que permite al individuo comportarse adecuadamente frente a las relaciones interpersonales nuevas e importantes. Las relaciones con los demás, especialmente con personas extrañas pueden generar cierto miedo que suele tener un carácter evolutivo con tendencia a desaparecer paulatinamente. Pero a pesar de ello, si la ansiedad manifestada es intensa o muy intensa (debido a que no se ha extinguido tras unos instantes después de haberse iniciado o tras la exposición repetida a varias situaciones sociales) pierde su carácter adaptativo y se convierte en un trastorno incapacitante para las relaciones sociales, con el consiguiente deterioro para la calidad de vida de los adolescentes que deben relacionarse en el contexto escolar y social. La consecuencia de ello es el aislamiento del individuo, el deterioro de su autoestima, el desarrollo de sentimientos depresivos y, en muchos de los casos, problemas de alcoholismo y drogadicción como estrategias inadecuadas de afrontamiento.

Las personas, en cuanto a seres sociales, están la mayor parte de su tiempo interactuando con los demás; no es ningún secreto que uno de los aspectos que más aprecian los seres humanos de su existencia es precisamente el de las habilidades sociales. De hecho, el poseer buenas habilidades determina, en gran medida, bien sea facilitando o entorpeciendo, la calidad y la satisfacción que se tiene en la vida.

VI. CONCLUSIONES

6.1. Conclusiones

- El desarrollo de habilidades sociales influye altamente y significativamente en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016.
- El nivel de habilidades sociales es deficiente en los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016.
- La autoestima es promedio en los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel Lurigancho–Huachipa del 2016.
- El nivel de habilidades sociales por dimensiones nos indica un déficit en los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel Lurigancho–Huachipa del 2016.
- El nivel de autoestima por dimensiones es promedio en los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel Lurigancho–Huachipa del 2016.

VII. RECOMENDACIONES

7.1. Recomendaciones

- Desarrollar habilidades sociales en la escuela, haciendo adaptaciones de acuerdo a las necesidades de cada estudiante y de esta manera reforzar en casa para lograr conductas adecuadas que permitirán un desarrollo integral de la autoestima en los estudiantes.
- Los psicólogos de la I.E.P Emanuel deben darles a los profesores las herramientas necesarias que les permitan afrontar los conflictos y agresiones desde el momento en que surgen, creando un buen ambiente en el aula que favorezca la convivencia escolar.
- Al empezar a trabajar las habilidades sociales, se debería comenzar por las habilidades sociales básicas; es decir por conductas imprescindibles que ayudarán a los estudiantes a desarrollar habilidades sociales avanzadas.
- Se recomienda a la I.E.P Emanuel organice programas o talleres de habilidades sociales, que permitan el fortalecimiento de la autoestima.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcántara, José (1993). *Como educar la autoestima*. Barcelona, Grupo Editorial CAEC.
- Anaya (1991). *Recursos psicotécnicos y bibliográficos para equipos interdisciplinarios*. Madrid: M.E.C., D.G.R.P.
- Bandura (1982) *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Nueva York: Holt, Rinehart y Winston, Inc.
- Bolívar, Ricardo (2006). *Familia y escuela: dos mundos llamados a trabajar en común*.
- Branden Nathaniel (1995). *Seis pilares del Autoestima*. Barcelona, Edición Paidós, 1 era Edición.
- Caballo (1986). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo Veintiuno.
- Carrasco Díaz (2006). *Metodología de la Investigación científica*. Editorial San Marcos. 1ra Reimpresión 2006. Lima. 2006.
- Carreras L. (1997). *Como educar en valores morales*. En: Textos, Recursos, Técnicas. Editorial Narcea, 7ma. Edición.
- Coopermith (1978). *Estudio sobre la estimación propia*. Psicología Contemporánea. Selections Scientifics American. Madrid. Blume
- Dunn (1996). *La enseñanza y el estilo de aprendizaje*. Madrid: Anaya
- Fernández y baptista (2000). *Metodología de la investigación*. México Mc Graw Hill
- Haeussler, i. (1995). *Confiar en uno mismo - Programa de Autoestima*. Santiago, Edición Dolmen
- Hernández, (2003). *Metodología de la Investigación*. Tercera Edición. México, 2003. Edit. McGraw Hill.

- Hernández sampieri (2007) *Fundamentos de la metodología de la investigación*. Edit. Mc Graw-Hill. 1ta edición. España. 2007.
- Hurtado (2000) *Metodología de la investigación holística*. Editorial Fundación. España
- Kerlinger, (2002) *Investigación del comportamiento*. México: McGraw Hill/ Interamericana.
- Monjas (1943) *La competencia social en la edad escolar. Diseño, aplicación y validación del «Programa de Habilidades de Interacción Social»*. Tesis doctoral no publicada, Universidad de Salamanca.
- Sánchez Carlessi (1998) *Metodología y Diseño en la Investigación Científica*. Edit. Mantaro, Lima-Perú. 1998.
- Stanley Coopersmith (1992) *The antecedents of self- esteem*. Consulting Psychologists Press. 3rd edition. EE.UU. Tamayo, (1997)
- Tamayo (1997) *El proceso de investigación científica* Editorial Limusa México
- Troncoso, (2005) *Revista de Educación*, núm. 339, pp.119-146.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: “El desarrollo de habilidades sociales y su influencia en el fortalecimiento de la autoestima de los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho – Huachipa del 2016”.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	HIPOTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES DE V.I.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA
Pregunta General: ¿Cuál será la influencia que tiene el desarrollo de habilidades sociales en la autoestima de los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P “Emanuel” en Lurigancho-Huachipa del 2016?	Objetivo General: Determinar la influencia del desarrollo de habilidades sociales en la autoestima en los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P “Emanuel” en Lurigancho-Huachipa del 2016.	Hipótesis General: HG. El desarrollo de habilidades sociales influye significativamente en la autoestima de los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016	Variable Independiente	Autoafirmación Expresión de sentimientos positivos. Expresión de sentimientos negativos Decir no y cortar interacciones Hacer peticiones Iniciar interacción positiva con el sexo opuesto	-Defensa de los propios derechos - Rechazar peticiones, o decir “no” -Responder a las critica -Expresar las propias opiniones incluidos los desacuerdos -ignorancia - Hacer peticiones -Hacer y recibir cumplidos. Cautela Prudente cauto discutidor Rebelde Polémico Apertura Abierto Sincero Claro Y no timidez	Diseño de investigación n=O1 O2 ↓ ↓ x y	Población Los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016 Muestra N=n
PREGUNTAS ESPECÍFICAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPOTESIS ESPECÍFICAS	VARIABLE DEPENDIENTE	DIMENSIONES	INDICADORES V.D.	TIPO	TÉCNICAS INSTRUMENTO
V1. ¿Cuál es el nivel de habilidades sociales que presentan los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P “Emanuel” en Lurigancho-Huachipa del 2016? V2. ¿Cuál es el nivel de autoestima que presentan los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P “Emanuel” en Lurigancho-Huachipa del 2016?	- Determinar el nivel de habilidades sociales que presentan los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P “Emanuel” en Lurigancho-Huachipa del 2016. Determinar el nivel de autoestima que presentan los alumnos del 6to de primaria de la I.E.P “Emanuel” en Lurigancho-Huachipa del 2016.	H1. El nivel de habilidades sociales es deficiente en los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel en Lurigancho-Huachipa del 2016. H2. La autoestima es baja en los alumnos del 6to grado de primaria de la I.E.P Emanuel Lurigancho–Huachipa del 2016.	La Autoestima	Sí mismo, General Social- Pares Hogar-Padres Escuela	Auto percepción Valoración física Valoración psicológica Actitud frente al entorno social Actitud con los amigos Experiencias familiares Convivencia con los padres Vivencias en la escuela Expectativas académicas Rendimiento académico	Tipo de estudio Ciencia aplicada Nivel de la Investigación Descriptivo	Test De habilidades sociales y de autoestima

Anexo 2: Matriz de operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TEST
V.I HABILIDADES SOCIALES	Autoafirmación	Defensa de los propios derechos	ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES DE E. GISMERO GONZÁLEZ
		Rechazar peticiones, o decir "no"	
		Responder a las críticas	
		Solicitar cambios de conducta a otras personas	
		Expresar las propias opiniones incluidos, incluidos los desacuerdos	
		Disculparme o admitir	
	Expresión de sentimientos positivos	Ignorancia	
		Hacer peticiones	
		Hacer y recibir cumplidos	
		Iniciar y mantener conversaciones tomar la iniciativa en la interacción	
Expresión de sentimientos negativos	Expresar cariño , agrado		
	Expresar enfado, malestar o indignación justificados.		
Decir no y cortar interacciones	Cautela Prudente Cautó		
Hacer peticiones	discutidor Rebelde Polémico		
Iniciar interacción positiva con el sexo opuesto	Apertura Abierto Sincero Claro Y no timidez		
V.D AUTOESTIMA	Sí mismo, General	Auto percepción Valoración física Valoración psicológica	ESCALA DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH
	Social- Pares	Actitud frente al entorno social. Actitud con los amigos	
	Hogar-Padres	Experiencias familiares Convivencia con los padres	
	Escuela	Vivencias en la escuela Expectativas académicas Rendimiento académico	



INVENTARIO DE AUTOESTIMA VERSIÓN ESCOLAR
(CUESTIONARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH)

NOMBRE:.....EDAD.....SEXO.....

Marque con un aspa (x) en la palabra SI o NO, de acuerdo a los siguientes criterios:

SI: cuando la frase SI coincide con su forma de ser o pensar.

NO: si la frase NO coincide con su forma de ser o pensar

FRASE DESCRIPTIVA		SI	NO
1	Las cosas mayormente no me preocupan		
2	Me es difícil hablar frente a la clase		
3	Hay muchas cosas sobre mí mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar decisiones sin dificultades		
5	Soy una persona muy divertida		
6	En mi casa me molesto muy fácilmente		
7	Me toma bastante tiempo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad		
9	Mis padres mayormente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mis padres esperan mucho de mi		
12	Es bastante difícil ser "yo mismo"		
13	Mi vida está llena de problemas		
14	Los chicos mayormente aceptan mis ideas		

15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17	Mayormente me siento fastidiado en la escuela		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de las personas		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mis padres me comprenden		
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo		
22	Mayormente siento como mis padres estuvieran presionándome		
23	Me siento desanimado en la escuela		
24	Desearía ser otra persona		
25	No se puede confiar en mí		
26	Nunca me preocupo de nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente en el grupo		
29	Mis padres y yo nos divertimos mucho en el grupo		
30	Paso bastante tiempo soñando despierto		
31	Desearía tener menos edad de la que tengo		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la escuela		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que tengo que hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo		
38	Generalmente puedo cuidarme solo		

39	Soy bastante feliz		
40	Preferiría jugar con los niños más pequeños que yo		
41	Me gustan todas las personas que conozco		
42	Me gusta mucho cuando me llaman a la pizarra		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	Nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me resondran		
46	No me está yendo tan bien en la escuela como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta ser un niño		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Los chicos generalmente se agarran conmigo		
53	Siempre digo la verdad		
54	Mis profesores me hacen sentir lo suficientemente capaz		
55	No me importa lo que me pase		
56	Soy un fracaso		
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención		
58	Siempre sé lo que debo decir a las personas		



TEST DE ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)

E. GISMERO GONZÁLEZ

Nombre y apellido:

.....

Grado y sección:

Colegio:

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

PREGUNTAS/SITUACIONES

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A B C D
2. Me cuesta telefonar a mis amigos. para preguntar algo	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO"	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D

14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar exponer un trabajo, preferiría hacer una monografía y entregar, que exponer.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se cómo “cortar” a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me “cuela” en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio “para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D

CUADRO DE TABULACION DE HABILIDADES SOCIALES

Items	ITEMS																																	ALTERNATIVAS										
	Sujetos																																	4	3	2	1	glob	percen	nivel				
GE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	A	B	C	D	al	til					
1	2	4	2	3	1	2	1	2	3	1	1	3	1	1	2	4	1	3	1	4	1	4	1	4	3	1	3	3	1	4	2	2	1	1	1	5	7	7	14	69	5	DEFICIT	1	30
2	2	2	3	3	3	4	2	3	4	2	2	1	4	1	3	4	2	1	2	1	1	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	1	3	8	8	10	7	87	20	DEFICIT	1	40		
3	4	4	2	1	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	1	4	3	2	4	4	3	1	3	4	4	2	3	3	4	4	2	1	3	13	4	3	10	97	55	N.A	4	50		
4	3	2	1	4	1	2	4	4	3	1	2	1	3	3	2	4	4	2	3	4	1	3	3	2	3	4	3	1	3	2	4	1	3	8	9	7	9	86	25	N.B	2	40		
5	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	4	3	3	3	4	1	3	4	4	3	1	1	1	2	2	4	3	1	4	3	3	4	3	11	13	4	5	94	45	N.B	2	40		
6	2	4	1	4	3	1	1	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	1	3	4	15	9	4	6	102	70	N.A	4	98		
7	2	4	3	2	1	4	1	4	1	4	1	2	4	1	3	4	2	4	4	2	1	4	1	4	4	1	3	4	1	4	4	4	1	15	1	6	11	89	35	N.B	2	70		
8	4	2	2	3	2	1	4	4	1	4	4	3	1	1	4	3	3	4	1	3	3	4	1	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	11	7	6	9	94	45	N.B	2	70		
9	4	4	4	4	4	3	4	1	3	4	3	2	3	2	1	3	2	1	1	4	4	4	3	2	4	1	3	3	3	3	4	2	2	9	9	7	8	95	50	N	3	65		
10	1	3	4	1	3	1	4	4	3	3	2	4	3	3	1	1	3	2	1	1	3	4	2	2	1	3	3	3	2	3	3	1	4	6	12	5	10	82	20	DEFICIT	1	65		
11	4	4	1	1	3	4	1	4	4	3	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	1	3	2	4	21	4	2	6	103	70	N.A	4	98		
12	4	4	4	4	1	2	1	3	4	4	1	1	1	4	1	4	1	3	1	3	3	1	1	1	4	1	3	1	1	3	1	1	1	7	5	1	20	73	10	DEFICIT	1	40		
13	2	4	2	1	3	4	3	4	1	4	3	2	3	1	2	2	4	1	2	3	4	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	3	4	8	10	7	6	85	25	N.B	2	55		
14	2	4	1	1	4	1	2	3	3	1	1	4	1	4	3	4	4	4	1	3	4	1	3	4	1	1	3	4	2	4	1	1	4	15	6	2	11	84	25	N.B	2	70		
15	4	3	3	1	4	4	1	4	3	2	4	3	4	3	2	2	4	3	4	3	2	4	3	2	2	1	3	3	3	4	4	1	3	13	12	5	3	96	50	N	3	90		
16	3	4	1	1	4	3	1	4	2	1	3	4	1	1	2	4	4	4	1	4	1	1	1	3	4	4	3	2	1	1	2	2	2	10	4	6	13	79	15	DEFICIT	1	40		
17	4	3	1	2	4	1	1	4	2	3	4	1	1	3	4	4	3	1	4	2	3	2	1	1	1	3	3	4	1	3	2	3	2	10	8	6	8	81	15	DEFICIT	1	30		
18	3	3	3	2	2	4	2	4	2	2	4	4	4	2	2	4	1	3	1	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	5	10	13	4	85	25	N.B	2	70		
19	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	23	2	1	7	119	99	OPTIMO	5	99			
20	1	4	1	3	1	1	1	2	2	1	4	3	1	4	2	4	1	4	4	3	4	4	1	4	4	2	3	3	1	4	1	1	1	12	5	4	13	80	15	DEFICIT	1	75		

21	1	2	4	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	2	1	2	2	1	1	4	2	3	2	2	2	1	2	1			13	20	58	3	DEFICI T	1	15	
22	4	1	4	2	4	3	3	1	2	3	4	1	3	3	1	4	1	4	2	1	4	1	4	3	4	2	3	1	3	1	3	1	1	7	6	5	15	82	20	DEFICI T	1	40	
23	4	3	1	3	1	1	2	1	2	4	1	2	3	1	2	1	2	3	2	4	1	3	4	2	2	1	3	2	3	2	4	1	4	9	8	8	8	75	10	DEFICI T	1	40	
24	4	4	1	3	4	4	4	3	4	1	2	4	4	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	4	4	2	3	4	4	4	3	1	2	16	3	3	11	95	50	N	3	90	
25	2	4	1	1	2	3	2	3	2	1	4	3	4	3	2	1	4	1	2	2	1	3	2	4	4	1	3	2	3	1	3	2	4	9	7	8	8	80	15	DEFICI T	1	40	
26	4	3	1	3	4	3	1	2	4	1	4	1	4	3	4	2	4	3	4	3	1	4	1	1	1	1	3	1	4	1	1	1	1	13	7	1	12	79	15	DEFICI T	1	50	
27	4	2	2	4	2	3	1	1	1	1	4	1	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	3	4	1	1	4	2	4	15	2	3	13	80	15	DEFICI T	1	70	
28	3	4	2	1	4	1	2	1	4	1	3	4	3	4	2	3	4	2	1	2	4	1	1	1	4	3	1	3	2	1	2	4	2	1	10	5	8	10	80	15	DEFICI T	1	50
29	4	3	1	3	4	3	2	2	4	1	2	4	2	2	4	3	2	4	1	4	1	1	1	4	2	3	3	4	1	1	3	1	2	10	7	8	8	82	20	DEFICI T	1	50	
30	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	2	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1	4	4	3	1	4	2	3	2	3	10	5	5	13	91	40	N.B	2	80	
31	3	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	3	2	2	3	1	4	4	4	4	2	1	2	4	2	3	1	1	1	1	1	1	1	10	7	6	10	88	30	N.B	2	70
32	4	3	1	3	4	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	1	4	2	4	1	4	4	1	3	1	1	2	1	1	1	7	6	10	10	77	10	DEFICI T	1	50	
33	4	4	2	3	4	4	3	1	3	1	4	4	1	2	3	4	2	2	2	1	4	4	2	3	4	4	3	2	4	1	2	4	2	11	5	9	8	93	45	N.B	2	70	
34	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	1	4	1	4	4	4	1	1	3	4	1	1	2	4	4	3	3	4	1	1	1	1	10	6	2	15	91	40	N.B	2	70	
35	4	1	1	4	3	4	1	2	4	2	4	2	3	4	1	1	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	3	1	4	4	2	4	4	19	4	6	4	98	55	N.A	4	40	
36	4	1	1	4	3	3	1	1	4	1	4	1	4	3	2	4	3	1	3	1	4	4	2	4	2	4	3	3	1	4	2	4	3	13	7	5	8	89	35	N.B	2	50	
37	4	3	4	4	2	4	4	3	2	4	4	1	3	3	4	4	3	3	1	1	1	1	4	3	4	4	3	3	3	4	2	1	1	9	10	4	10	95	50	N	3	80	
38	1	4	2	2	1	2	4	3	3	4	2	3	3	3	2	1	4	4	2	1	2	3	1	2	3	3	3	1	2	3	2	4	1	7	9	10	7	81	15	DEFICI T	1	50	
39	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	1	3	1	4	1	4	1	1	1	4	1	4	1	4	4	3	4	4	4	1	2	4	24	1	1	7	95	50	N	3	70	
40	2	4	4	1	2	1	1	2	4	2	4	1	3	4	1	4	2	1	4	4	1	2	4	4	4	2	3	1	3	1	1	3	1	10	3	7	13	81	15	DEFICI T	1	50	
41	1	4	1	1	4	3	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	19	1		13	94	45	N.B	2	70	
42	3	1	1	2	4	4	4	4	3	3	2	1	2	3	2	4	4	4	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	2	3	1	12	5	5	11	90	35	N.B	2	70	
43	3	2	1	3	4	1	1	3	1	1	4	1	4	4	1	1	1	4	1	1	4	1	3	3	4	2	3	1	4	3	4	2	1	12	6	3	12	77	10	DEFICI T	1	40	
44	3	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	1	2	4	4	3	3	4	2	2	4	1	15	2	3	13	87	30	N.B	2	50	
45	2	3	1	1	3	2	2	1	1	3	1	1	1	1	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	3	4	3	3	1	1	1	1	1	4	6	3	20	62	3	DEFICI T	1	15	

46	4	1	4	4	3	4	3	1	4	4	2	1	1	1	1	4	1	1	4	3	2	4	2	1	4	3	3	4	4	4	4	4	3	12	4	5	12	93	45	N.B	2	65			
47	1	4	1	1	2	1	4	3	4	4	2	1	1	3	4	2	2	4	2	1	2	1	1	4	4	4	3	2	4	2	1	4	1	10	4	7	12	80	15	DEFICIT	1	40			
48	3	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	4	3	3	1	1	3	3	1	3	4	4	3	3	1	3	3	1	3	1	13		19	67	4	DEFICIT	1	25				
49	4	3	1	3	4	3	1	2	4	1	4	2	4	2	4	3	1	1	1	3	1	4	4	3	1	1	3	4	1	1	1	1	1	12	5	4	12	77	10	DEFICIT	1	50			
50	4	3	4	1	3	4	1	1	2	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	1	2	1	3	4	2	1	3	3	4	1	1	4	3	12	9	3	9	91	40	N.B	2	70			
ALT 1	6	6	2	1	1	1	2	1	9	1	1	2	1	1	1	8	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	11.2	6.2	5.4	10.4											
ALT 2	1	6	8	7	8	5	1	8	1	6	1	9	4	7	1	4	9	7	9	5	8	4	8	1	7	1	0	0	7	7	1	1	1	7											
ALT 3	1	1	6	1	1	1	4	1	1	8	7	9	1	1	5	8	8	1	3	1	2	6	9	8	9	8	8	4	7	1	1	9	1	5	1										
ALT 4	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1												

