



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Facultad de Educación Social y Desarrollo Humano

Escuela de Desarrollo Humano

Trabajo de Grado para optar por el Título de Licenciada en
Psicología con Énfasis en Psicología Educativa

Tesis

Autoestima y Relaciones Interpersonales de los estudiantes de Psicología VIII° semestre matutino de la Udelas sede Panamá

Presentado por:

De León Camargo, Malena Maylin 8-901-2176

Asesor:

Mgtr. Dunia C. De Sánchez

Panamá, 2019

DEDICATORIA

Primeramente a mi Dios, quien a lo largo de mi vida y sobre todo en este proceso universitario actuó como mi fuerza y mi calma cada vez que lo necesite. A mi madre, quien mientras estuvo conmigo dedico su vida a realizar sacrificios para lograr mi superación personal y académica. A mi tía y abuelos quienes siempre me apoyaron y buscaron los recursos necesarios para permitirme llegar a este punto. A mi novio y mi mejor amigo por ser mi apoyo emocional y siempre tener una palabra de aliento ante las adversidades. A la niña chiquita de la casa, mi primita Danela, con quien siempre se me presento la oportunidad de afianzar mis conocimientos por medio de la observación psicológica.

A mis profesores por ser los encargados de instruirme académicamente y evocar sus esfuerzos en formar una profesional capacitada para el mundo laboral. A mis amigas con quienes compartí los momentos más especiales a lo largo de mi carrera.

Malena Maylin De León Camargo.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por ser mi fuerza y brindarme la sabiduría necesaria para enfrentar las adversidades.

A mi mayor tesoro mi madre, Malena Camargo, quien mientras estuvo físicamente conmigo siempre demostró su fe en mí y me proporciono los recursos necesarios para mi formación académica, quien ahora desde el cielo representa mi mayor motivación. A mis abuelos, Toribia Martínez y Danelo Camargo, por ser más que abuelos, mis padres, por apoyarme en cada decisión y actuar como mis protectores, siendo los pilares fundamentales del hogar. A mi tía y madrina Magda Camargo, por ser como mi segunda madre y desde pequeña inculcarme el compromiso y la responsabilidad en los estudios; mucho de lo que soy hoy se lo debo a ella. A mi novio y mi mejor amigo Juan Gallardo, gracias por apoyarme constantemente en todo lo que emprendo, por tu confianza y por compartir conmigo tus conocimientos y opiniones. Agradezco a los chicos de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de UDELAS de la sede de Panamá, por su disposición de formar parte de esta investigación. A todos mis profesores a lo largo de mi formación universitaria, quienes han intervenido de forma positiva en mí, sobre todo aquellos que siempre estuvieron dispuestos a despejar mis dudas en la realización de este estudio.

A todos, muchas gracias.

INDICE

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN 12

1.1 Planteamiento del Problema de Investigación.....	12
1.1.1 Problema de Investigación.....	26
1.2 Justificación.....	26
1.3 Hipótesis.....	29
Hipótesis Metodológica.....	29
Hipótesis Estadística.....	30
1.4 Objetivos.....	30
Objetivo General.....	30
Objetivos Específicos.....	30

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 33

2.1 Autoestima.....	33
2.1.1 Evolución de la Autoestima.....	34
2.1.2 Componentes de la Autoestima.....	37
2.1.2.1 Componente Cognitivo.....	38
2.1.2.2 Componente Afectivo.....	42
2.1.2.3 Componente Conductual.....	45
2.1.3 Niveles de Autoestima.....	48
2.2 Relaciones Interpersonales.....	49
2.2.1 Relaciones Interpersonales una Necesidad Básica.....	51

2.2.2 Habilidades en las Relaciones Interpersonales.....	56
2.2.2.1 Habilidades de Interacción Social	57
2.2.2.2 Habilidades Afectivas	61
2.2.2.3 Habilidades de Cooperación	65
2.2.2.4 Habilidades de Autoafirmación.....	68
2.2.3 Tipos de Relaciones Interpersonales	73
2.2.4 Estilos de Relaciones Interpersonales	76
CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO	78
3.1 Diseño de Investigación y Tipo de Estudio	78
3.2 Población, participantes y tipo de muestra estadísticas	78
3.3 Variables.....	79
3.4 Instrumentos y técnicas de recolección de datos	80
3.5 Procedimiento.....	80
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS	83
CONCLUSIONES.....	96
LIMITACIONES	100
RECOMENDACIONES	102
REFERENCIAS	104
ANEXOS	
INDICE DE CUADROS Y GRAFICAS	

Resumen

El estudio de la autoestima y de las relaciones interpersonales se ha ido incursionando en algunos países, sin embargo, en nuestro país son pocos los estudios enfocados en estas variables, sobre todo específicamente en los estudiantes universitarios, aun sabiendo que esta es quizás una de las etapas más importante en donde el individuo requiere interactuar con otras personas, haciendo empleo de todas sus habilidades y de su autoestima para obtener relaciones óptimas con los demás. Siendo así, la presente investigación tiene como objetivo principal analizar la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la Universidad Especializada de las Américas de la sede de Panamá, 2018.

El diseño de investigación es no experimental, con un tipo de estudio que se distingue como descriptivo correlacional, ya que se busca examinar la autoestima de los estudiantes según sus componentes y evaluar sus relaciones interpersonales e identificar si existe una relación entre ambas variables.

La investigación fue llevada a cabo con la colaboración de 29 estudiantes quienes cursan la carrera de Psicología. Los resultados que se obtuvieron por medio de la aplicación de los instrumentos de recolección de datos muestran que en su mayoría los estudiantes se encuentran dentro de un rango regular con respecto a los componentes de su autoestima, también se halló que es en el componente conductual en donde se encuentra mayor dificultad. En cuanto a las relaciones interpersonales los participantes demuestran utilizar con mucha frecuencia sus habilidades interpersonales demostrando no tener mayor dificultad en las mismas.

Palabras claves: Autoestima, relaciones interpersonales, habilidades sociales, habilidades afectivas y autoafirmación.

ABSTRACT

The study of self-esteem and interpersonal relationships has been dabbling in some countries, however, in our country there are few studies focused on these variables, especially specifically in university students, even knowing that this is perhaps one of the most important where the individual needs to interact with other people, making use of all their skills and their self-esteem to get relationships with others optimal. Thus, the main objective of this research is to analyze the self-esteem and interpersonal relationships of the students of the Psychology Degree VIII morning semester of the Specialized University of the Americas, Panama 2018.

The research design is non-experimental, with a type of study that is distinguished with descriptive Correlational, since it seeks to examine the self-esteem of students according to their components and assess their interpersonal relationships and identify whether there is a relationship between both variables.

The research counted with the participation of 29 students who are studying Psychology. The results that were obtained through the application of data collection instruments, show that most students are within a regular range with respect to the components of their self-esteem, it was also found that it is the behavioral component where there is greater difficulty. Regarding interpersonal relationships, the participants demonstrate their interpersonal skills very frequently, demonstrating that they do not have much difficulty in them.

Keywords: Self-esteem, interpersonal relationships, social skills, affective skills, self-affirmation.

INTRODUCCIÓN

La autoestima y las relaciones interpersonales son un factor esencial en el funcionamiento de cualquier ser humano, se consideran bases fundamentales para que se dé el desarrollo integral de un individuo y que adquieran los refuerzos sociales que le faciliten su adaptación en la sociedad y alcancen el cumplimiento de sus objetivos y de sus metas. Una autoestima baja trae consigo falta de confianza y aceptación de sí mismo, la cual puede generar una serie de repercusiones tales como: el aislamiento o el rechazo, que traen como consecuencias afectaciones en todas las áreas de la vida.

Los estudiantes de educación superior, llegan a la universidad con una formación previa desde sus casa; adicional a la que reciben durante la primaria y la secundaria; muchos de ellos con una amplia gama de estrategias que le van a permitir desarrollarse con éxito frente a las situaciones que requieran su desenvolvimiento social y personal que enriquece su formación profesional. Por otro lado están también aquellos estudiantes que inician sus carreras universitarias con carencias en cuanto a las habilidades necesarias para llevar de forma correcta sus relaciones interpersonales, lo que puede crear una serie de dificultades en su desempeño social.

A nivel mundial, son pocos los estudios desarrollados sobre la autoestima y las relaciones interpersonales enfocadas en jóvenes universitarios, a pesar de que se conoce la importancia de las mismas y que en el desarrollo personal y profesional son claves, los estudios van más dirigidos hacia otras áreas. En psicología, la autoestima representa el valor y el grado de aceptación que tiene cada persona por sí misma y las relaciones interpersonales se definen como el vínculo entre dos o más individuos, que van a contribuir con la formación propia de la personalidad y del carácter.

El proceso educativo se puede volver tortuoso para un estudiante que presente dificultades en su autoestima y en su capacidad para relacionarse con los demás, ya que en el aula de clases se tiene que mantener una relación constante con: los docentes, los compañeros y el personal administrativo de la institución. De igual manera es necesario que el estudiante presente seguridad en sus habilidades y destrezas, de modo que pueda desempeñarse de forma adecuada.

El presente estudio busca analizar la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes, descubrir cuáles son los aspectos en los que presentan más dificultades y conocer si existe algún tipo de relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Para esto se tomó como muestra los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la Universidad Especializada de las Américas de la sede de Panamá. Con la investigación se busca brindar un aporte a nivel educativo de modo que se logre mejoras que beneficien el desenvolvimiento social y personal de los estudiantes.

En el capítulo I: Se detallan los antecedentes que van a sustentar el problema planteado, tomando en cuenta los diferentes aportes bibliográficos de los autores. Dentro del mismo también se describen los objetivos y la justificación que van a contribuir al desarrollo de esta investigación.

El capítulo II: El mismo está conformado por los fundamentos teóricos de las variables que se pretenden desarrollar, de esta forma, se presentan modelos, investigaciones y datos que son relevantes a la explicación de los antecedentes y que posteriormente ayudan a la discusión de los resultados.

El capítulo III: Está constituido por el marco metodológico de la investigación. Donde se puede encontrar el diseño de investigación y el tipo de estudio

seleccionado, la descripción de la población y los cálculos empleados para la escogencia de la muestra de la investigación; también la definición de las variables a medir, se especifican los instrumentos de medición, y se describe el proceso que se utilizó para el desarrollo de este estudio.

El capítulo IV: Se encuentra conformado por el análisis de los datos y los resultados que se obtuvieron de la investigación. Posteriormente, se presentan las recomendaciones, las limitaciones de la investigación, las conclusiones, las referencias bibliográficas y los anexos.

Y finalmente se encuentra de forma detallada el índice de los cuadros y de las gráficas de modo que se pueda facilitar la búsqueda individual de cada uno.

CAPITULO I

CAPITULO I: ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del Problema de Investigación

La autoestima es el constructo conformado por los tres componentes o áreas: cognitiva, afectiva y conductual que se relacionan entre sí y dan paso a la valoración que realiza el individuo de sí mismo de forma positiva o negativa. La misma es el resultado de la valoración que realiza una persona sobre sí mismo y que por lo general tiende a conservarse; esta evaluación es la que permite que el individuo pueda percibirse a sí mismo de una forma positiva o negativa y a la vez autoevaluar sus capacidades y sus habilidades, llevando a la persona a considerarse como exitosa o fracasada (Coopersmith, 1967 como se citó en Sebastián, 2012).

Gázquez, Pérez, Ruiz et al. 2006 (como se citó en Fernández, Martínez y Melipillán, 2009) definen la autoestima como una pieza determinante en los logros y en los fracasos de un individuo, de la misma forma consideran que la autoestima lleva a la aceptación de sí mismo y de los demás por la fuerte influencia que esta ejerce.

Por su parte Fernández, Martínez y Melipillán, (2009) mencionan que la autoestima no es más que una unidad emocional de la percepción que se tiene de sí mismo y describen que las bases de la autoestima son dos: la valoración de sí mismo y el reconocimiento de las capacidades propias.

Clemes et al., 1994 (como se citó en Sebastián, 2012) describe la autoestima como un componente del auto concepto; menciona que es el elemento que de cierta forma define el éxito o el fracaso en las relaciones con los demás. Por otra parte también explica que ejerce influencia en la adquisición de los conocimientos y en la disposición de la persona. La autoestima será el aspecto

determinante para que un individuo decida hasta donde y como emplear sus recursos.

Rosenberg, desde su perspectiva social opina que la autoestima es producto de los aspectos sociales y considera que los valores personales relacionados con la autoestima son el resultado de las experiencias, interacciones en los medios sociales, familiares y culturales. Cerviño, 2008 (como se citó en Sebastián, 2012).

White, menciona que la autoestima es algo que ocurre de forma evolutiva. Describiendo que la autoestima cuenta con dos aspectos generales, la primera que representa la parte interna, es decir, aquellos logros o fracasos desde la niñez y la segunda compuesta por la parte externa que involucra las relaciones con los demás. Cerviño, 2008 (como se citó en Sebastián, 2012)

Por su parte Crocker y Wolfe, 2001 (como se citó en Rodríguez Naranjo y Caño González, 2012) explican como el ser humano a partir de una edad muy temprana inicia el aprendizaje de las estrategias de afrontamiento por medio de las situaciones que se le presentan y le generan sensaciones negativas. Sin embargo, muchas veces las personas pueden tener dificultades para afrontar dichas situaciones lo que cual puede generar como consecuencia fracasos que generen una baja autoestima.

Trzesniewski et al., 2006 (como se citó en Rodríguez Naranjo y Caño González, 2012) encuentran que aquellos con un nivel de autoestima baja desde la pubertad, son los más propensos a tener un deterioro en su bienestar físico y psicológico durante las siguientes etapas de su vida, con un bajo rendimiento académico, laboral y social. Por otra parte también menciona que estas personas tienen mayor incidencia en actos delictivos, que aquellos que tiene un mejor nivel de autoestima desde su pubertad. En conclusión los autores consideran que es importante trabajar la autoestima desde la pubertad, de modo

que se pueda evitar una serie de consecuencias negativas durante la vida adulta.

Haciendo referencia al área universitaria, Paradise & Kernis, 2002 (como se citó en Barra, 2012) explican que el nivel de autoestima que presente un estudiante universitario, tiene gran influencia en su salud mental y en las relaciones con los demás.

Alonso et al. (2007) llevan a cabo una investigación donde analizan la influencia de la autoestima en las relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes del nivel superior, donde menciona que una conducta adecuada en las personas es un indicador de una buena autoestima, lo que les permite a las demás personas con las que interactúa tener una percepción positiva sobre dicho individuo. Sin embargo, cuando una persona posee una baja autoestima tiende a devaluarse a sí mismo y a culparse por el fracaso en sus relaciones. Otra de las conclusiones a la que llegó el estudio es que los jóvenes que presentan una adecuada autoestima son capaces de llevar a cabo la resolución de conflictos, pero aquellos que tienen una baja autoestima presentan más dificultades para resolver los conflictos que le surjan. Por otro lado quienes participaron en esta investigación visualizan la amistad como la comodidad de poder expresar sus ideas a otras personas.

Fernández, Martínez y Melipillán (2009) en su estudio para conocer la influencia de la autoestima de los jóvenes universitarios en el aspecto académico, social y personal, explican que los estudiantes con una autoestima elevada presentan mejor disposición para desempeñarse en el área académica, ya que se logra la activación del proceso de aprendizaje obteniendo mejores resultados; en el área social ya que cuentan con la confianza para interactuar con otras personas y en lo personal mostrando mejor capacidad para enfrentar dificultades, regular emociones y lograr metas. En cambio mencionan que cuando un estudiante presenta una baja autoestima, lo más común es que se encuentre limitado para

desenvolverse adecuadamente, lo cual trae consigo fracasos en los aspectos antes mencionados. A través de este estudio se dio a conocer que la autoestima representa uno de los factores fundamentales para que el estudiante logre un desempeño positivo no solo en sus estudios, sino en todas las áreas de su vida. León, Rodríguez, Ferrel y Ceballos (2009) por su parte realizan un estudio en el cual se analiza la autoestima y la interacción social de los estudiantes. León et al. (2009) explican que entre más alto es el nivel de una de las variables en una persona, de la misma forma la otra variable también va en crecimiento. Haciendo referencia a los resultados obtenidos sobre la autoestima se encontró que la mayor parte de los participantes presentan un nivel de autoestima alto lo cual en cierta forma demuestra un estado de conformidad consigo mismo, lo cual permite una facilidad para mantener relaciones interpersonales. Y en cuanto a las interacciones sociales los autores mencionan que los estudiantes universitarios le otorgan en gran medida mayor importancia a las relaciones que mantienen, que con otras personas, ya que las mismas representan una fuente de satisfacción para ellos.

Barra (2012) llevó a cabo una investigación sobre cómo la autoestima y las relaciones interpersonales intervienen en el bienestar de los universitarios. Barra (2012) menciona la carencia de estudios enfocados en la autoestima y en las relaciones sociales de los universitarios y considera que el estudio de dichas variables permite mejorar la salud mental de los estudiantes, causando así una mejoría en el desempeño dentro de todas las áreas en las que deba desempeñarse. Por medio de este estudio se encontró que es la autoestima el principal factor que interviene en el equilibrio mental, por su parte las relaciones con los demás también influyen en el equilibrio mental, pero en menor grado que la autoestima. Otro de sus hallazgos es que existe una leve diferencia en la autoestima de acuerdo al sexo; el cual demostró que los hombres presentan mejor autoestima que las mujeres.

Alonso et al. 2007 (como se citó en Barra, 2012) menciona la existencia de una relación entre la autoestima y el bienestar mental de una persona, ya que considera que el grado de satisfacción que puede sentir una persona está influenciado por la manera en la que se visualiza a sí misma, y el grado de afecto que se tenga, lo que va a moldear su forma de actuar en el área social, familiar y laboral.

Cabanach, Gestal, Rodriguez y Ferradás (2015) enfocan su estudio en describir la autoestima de los estudiantes universitarios y como la misma puede influir en su desempeño social, en la cual encuentran que entre mejor autoestima tiene el estudiante, menor son los efectos que se pueden dar ante las problemáticas que se les presenten al individuo. Por otra parte el estudio reveló que la autoestima es el principal amortiguador que emplea el estudiante ante situaciones que causen pensamientos o emociones negativas y que frecuentemente son los aspectos académicos quienes tienen mayor incidencia como fuente de cambio en la autoestima de los jóvenes en comparación con los aspectos relacionados a las relaciones con los demás.

En cuanto a las relaciones interpersonales, Silviera (2014) menciona que son vínculos que llevan a cabo dos o más individuos que forman herramientas eficaces para comunicarse.

Leary, 1957 (como se citó en Cornejo y Tapia, 2011) es uno de los teóricos que estudiaban las variables a partir del constructo psicológico del individuo, fue de los primeros en realizar un análisis de las relaciones interpersonales, este las definió como el comportamiento que permite la relación de forma directa, real o imaginaria entre dos o más personas.

En el área de Psiquiatría, el estudio sobre la teoría de las relaciones humanas inician con Sullivan (1953) este consideraba que la parte social es la que ejerce mayor influencia en la vida de una persona. Sullivan define las relaciones

interpersonales como un conjunto de situaciones persistentes en diferentes contextos, presentes en la vida diaria que ameritan interacciones con otras personas (Cornejo y Tapia, 2011).

Bauman, 2010 (como se citó en Cornejo y Tapia, 2011) realizó una interpretación acerca de las relaciones humanas en las personas de la edad postmoderna. Haciendo hincapié en la susceptibilidad de las relaciones de los individuos, siendo esta misma la que crea cierta inseguridad para desarrollar lazos con otras personas. También describe que hoy en día el ser humano se muestra urgido por entablar relaciones, pero a la vez muestra desconfianza para mantener una relación duradera, esto debido a que las personas tienden a crear conjeturas a las posibles tensiones o repercusiones que esto acarrea y se sienten incapaces de poder tolerar, ya que perciben que esto limita su libertad.

Alonso et al. (2007) mencionan que aunque las relaciones interpersonales generales se mantengan sumergidas continuamente en conflictos no podemos catalogarlas como algo dañino, sino, como un incentivo para que los profesionales empleen tiempo en su estudio y puedan buscar herramientas que brinden mejoría. Este estudio solo abre un campo inmenso que amerita estudios a futuro en la búsqueda de mejorar el trabajo de los estudiantes.

Gracia & Herrero, 2006 (como se citó en Barra, 2012) consideran que a través de las relaciones interpersonales se obtiene el apoyo social, ya sea de la familia, los amigos o de la pareja. Mencionan que por medio del apoyo que recibe una persona, la misma logra enfrentarse con más confianza y seguridad a las distintas adversidades que se le presenten en su diario vivir. Por otro lado consideran que cuando las personas se sienten respaldadas por los demás, esto de cierto modo les genera un bienestar.

En cuanto a las habilidades necesarias para llevar a cabo relaciones interpersonales satisfactorias, Naranjo Pereira (2008) con su investigación

demuestra que si estas habilidades se desarrollan de forma correcta se puede lograr una mejor ejecución de las relaciones interpersonales, indicando que la comunicación asertiva presenta la clave fundamental para el éxito de las interacciones sociales de una persona. A través de distintas teorías sobre la asertividad, indica que cuando se tiene respeto y empatía por los derechos, sentimientos u opiniones propias y las de los demás se facilita el desarrollo de las relaciones interpersonales. De la misma forma menciona la existencia de un vínculo entre las dificultades que tienen ciertas personas para mantener las relaciones adecuadas y una buena autoestima.

Otros de los aspectos que Naranjo Pereira (2008) describe como importante en las relaciones interpersonales son los estilos que los individuos utilizan al solucionar los problemas que se les presentan, ya sea de forma asertiva, pasiva, agresiva o manipulador, indicando que cada uno de estos estilos llevan las relaciones con otros en puntos totalmente distintos en algunos casos a vínculos satisfactorios o por lo contrario a interacciones que causen emociones negativas. Finalmente, se hace referencia a las relaciones interpersonales en el área educativa en donde la autora considera importante que los estudiantes inviertan tiempo en desarrollar sus habilidades sociales de modo que las mismas le permitan obtener relaciones interpersonales de manera más fácil y práctica. De la misma forma esto les va a ayudar a desarrollar su sentido de pertenencia y su identidad social.

Esta investigación tiene mucha relación con el trabajo a realizar ya que se considera que contar con las habilidades pertinentes representa el factor más relevante para el desarrollo de las relaciones interpersonales satisfactorias en los estudiantes universitarios.

Llorent y López (2012) describe que hoy en día en las aulas de clases se pueden encontrar alumnos con distintas características, ya sea con necesidades educativas especiales, como con alumnos con personalidades distintas, lo que

de cierta forma puede causar dificultades para un desarrollo correcto de las relaciones interpersonales.

Al ser cada alumno tan diferente se considera importante promover entre los estudiantes herramientas que les permitan a los alumnos aceptar las particularidades de los demás y de paso aprender de ellas. Por otra parte también se encontró que los estudiantes al momento de relacionarse no discriminan por el género, la discapacidad, los pensamientos u orientación sexual, pero sí discriminan aquellos alumnos que no se relacionan socialmente con otros (Llorent y López, 2012).

Martínez, Ingles, Piqueras y Oblitas (2010) describen que desde la adolescencia se empiezan a formar las posibles perturbaciones de un joven, lo cual lo lleva a mantenerse como un ser de poca adaptación a la sociedad. Se cree que esto se debe a la búsqueda constante del joven por ser aprobado y respetado por los demás. Durante esta etapa la búsqueda de aceptación muchas veces llevan a cambios en las relaciones primarias de una persona, todo esto para encajar en los círculos exteriores, cuando esto sucede los vínculos familiares disminuyen su importancia y las relaciones con amigos y compañeros toman fuerza y se convierten en la interacción social más importante.

También Martínez et al. (2010) destacan que los beneficios de mantener amigos aumentan sus destrezas sociales y de este modo disminuye la presión social y la agresividad, dando como resultado jóvenes que disfrutan sus relaciones con los demás. El estudio demuestra que un comportamiento pro social es determinante en la persona, porque le brinda seguridad y popularidad, pero en cambio aquellos jóvenes que tienen un comportamiento poco o nada social es predictor al rechazo por parte de los demás.

Maristany (2008) por su parte muestran los distintos métodos de evaluación y diagnóstico de las relaciones interpersonales y sus perturbaciones. Para la

misma se hizo una revisión exhaustiva de las bases teóricas de qué es una relación interpersonal y cómo se debe realizar una evaluación ante la presencia de patrones en las relaciones interpersonales en: niños, jóvenes y adultos, en donde se profundizan las teorías de apego y la psicología cognitiva ya que son partes fundamentales para el trabajo. Se describe una serie de instrumentos que permiten evaluar las relaciones interpersonales y sus perturbaciones.

Otro hallazgo de Maristany (2008) es que cuando una persona posee problemas para mantenerse satisfecho con su motivación social, es inevitable que el mismo presente problemas en el área social, es decir, para relacionarse con los demás. Esto indica que una problemática interpersonal, se establece cuando una relación importante para la persona sufre quebrantos crónicos. También explica que los problemas con los demás frecuentemente demuestran la diferencia entre lo que un individuo desea y lo que logra. Esto se da de muchas formas, puede que el individuo presente dificultades para expresar aquello que desee como también presentar inconsistencia en sus motivaciones. Las relaciones interpersonales deficientes son un signo en casi todos los trastornos de la personalidad, algunos autores se mantienen firmes de que el trastorno de la personalidad no es más que un problema de relaciones interpersonales.

Por su parte diversos estudios como el de Torres Fernández y Pérez Sánchez (2013) se enfocan en conocer acerca de la satisfacción en las relaciones interpersonales por medios virtuales a través de aparatos electrónicos en estudiantes universitarios, explica que entre mayores habilidades sociales presente una persona, mayor será su nivel de satisfacción en sus relaciones.

En cuanto a los resultados, Torres Fernández y Pérez Sánchez (2013) encontraron que las personas que tienen destrezas sociales superiores tienen una importante satisfacción en las relaciones interpersonales. De la misma forma se encontraron diferencias por género en cuanto al uso frecuente de aparatos electrónicos. Finalmente los resultados de esta investigación sobre las

relaciones interpersonales demostraron que se puede mantener una relación por medio de aparatos electrónicos de igual forma que en otros medios.

Hu, Fowler, Smith y Westbrook, 2004 (como se citó en Torres Fernández y Pérez Sánchez, 2013) en sus aportes explica la existencia de un estrecho vínculo en el uso de aparatos electrónicos y en el desarrollo de las interacciones con los demás sobre todo en las áreas afectivas y sociales. Mencionando que entre más placer se logre a través de las interacciones por medio de aparatos electrónicos, mayor será la necesidad de conocerse personalmente.

Peñuela et al. (2014) siguiendo esta línea estudia el desarrollo de las relaciones interpersonales por medio del móvil en estudiantes universitarios de Barranquilla, Colombia. Donde explica que debido a los nuevos avances tecnológicos y a las diversas plataformas que se tienen para comunicarse, de cierta forma se han desplazado las interacciones sociales cara a cara, lo que de cierta forma ocasiona que muchos de los jóvenes que utilizan estas herramientas cuenten con habilidades sociales limitadas.

Por otra parte Peñuela et al. (2014) encuentran por medio de los resultados que hoy en día las chicas emplean más tiempo en el móvil que los chicos y son quienes mantienen más conflictos en las relaciones interpersonales por el exceso en el uso del móvil, también son quienes más demostraban disconformidad por la poca atención que se les daba cuando usaban el móvil en su presencia. También se logró conocer que la problemática principal a causa del uso del móvil en las relaciones con otras personas fue la distracción, ya que genera cierta sensación de ser ignorado. Los autores mencionan que los participantes consideran que el uso del móvil les trae beneficios a sus relaciones interpersonales independientemente de los inconvenientes que pueda generar, ya que facilita la comunicación entre las personas.

En la actualidad, algunas organizaciones, revistas y periódicos han estudiado acerca del tema de la autoestima y las relaciones interpersonales arrojando una serie de estadísticas.

El estudio realizado por la empresa Win Gallup International la cual se dedica a realizar investigaciones, encuentra que los latinoamericanos son más sociales. Dicho estudio se realizó en 65 países, a 64.000 personas a través de una encuesta la cual reveló que las personas de países como Fiji y Colombia son más sociales y presentan mejor autoestima; mientras que los individuos de los países del oriente son los menos sociales y con una autoestima muy baja, lo cual se otorga a las situaciones personales y familiares; los europeos por su parte, también se consideran menos sociales y con problemas de autoestima.

Ampliando más los resultados se presenta a continuación los porcentajes arrojados acerca de la autoestima y la felicidad en los países encuestados: Líbano 28%, Grecia 24% y Rumania un 25%. Europa como se mencionó antes se considera el continente con más problemas de autoestima y pocas interacciones sociales demostrando que países como: Francia, Italia y Grecia son los más infelices en donde predominan los problemas emocionales. Por su parte, los resultados en América demostraron que los estadounidenses son un 61% felices y los mexicanos en un 74% (El País, 2015).

En España, la Asociación Hands On Learning realizó una investigación para conocer el nivel de autoestima de los españoles, los datos arrojaron que un 40% de los españoles presentan una baja autoestima y que un 10% sufre de trastornos depresivos.

La asociación explica que los motivos principales que generan una baja autoestima son las situaciones en el área laboral, la familia y las presiones sociales. Explican que actualmente la competencia profesional, lleva a la

persona a un estado de ánimo muy bajo, incapacitando a las personas para resolver de forma adecuada las situaciones que se le presenten.

Por otra parte la asociación recomienda trabajar en la inteligencia emocional, y así ser personas capaces de afrontar el fracaso, regular las emociones, para así lograr ser personas más productivas en todos los ámbitos de la vida (Córdoba, 2012).

La marca Dove, realiza un estudio en 14 países repartidos entre: Asia, Europa y América, tiene como objetivo conocer cómo se perciben así mismas las niñas y las jóvenes, para esto se realizó una encuesta a personas del sexo femenino entre los 9 y los 22 años. Infobae (2015) es una revista de Argentina, divulgo los resultados obtenidos por las chicas de su país en este estudio, se encontró que solo un 3% de las argentinas se consideran hermosas. Por otro lado solo una de cada cinco expresó que si fueran hermosas serían personas felices. Uno de los resultados que más alarma causó, es que a pesar de que un 69% de las argentinas se sienten conformes con la forma en la que se ven, un 39% de ellas se sienten limitadas para realizar algunas actividades por su apariencia. Sin embargo, algunos resultados positivos obtenidos es que el 69% de las encuestadas consideran que en un futuro la seguridad y la aceptación de sí misma se incrementarán y el 79% se visualizan en un futuro con estudios universitarios exitosos.

A través de los resultados obtenidos en este estudio se concluye que existe una autoestima muy baja en las jóvenes y en las niñas de Argentina, datos que causan alarma ya que es de conocimiento para todos que producto de una baja autoestima se obtienen un sin número de consecuencias negativas que actúan como limitantes en la vida de una persona.

En Panamá, el periódico Panamá América (2017) publicó un artículo sobre la baja autoestima, en donde mencionan que desde el momento en que se nace

todos traen consigo una imagen propia, esta se puede ir incrementando o disminuyendo de acuerdo al afecto y al trato que se obtiene de sus seres queridos, de modo que la persona se siente satisfecha consigo misma, se ama y se respeta tal cual es. Por otro lado el artículo menciona la carencia de datos estadísticos sobre la autoestima de los panameños.

En cuanto a las relaciones interpersonales, en España la aerolínea Swiss a través del instituto de investigadores de mercado Forsa, realizó una encuesta a 3.058 personas europeas mayores de 18 años, sobre las relaciones interpersonales y el trato hacia los demás, esta encuesta reveló que el 78% cree que las personas cada vez se vuelven más egoístas, ya que hoy en día las personas se preocupan solo por sus intereses propios, dejando a un lado la atención interpersonal. De la misma forma el 76% considera que el sentido de comunidad se está desapareciendo, al igual que el 68% de las personas creen que en la actualidad se están perdiendo aquellos valores que involucran la atención hacia los demás como: la solidaridad, la honestidad y el respeto. Sobre gestos de atención interpersonal se basaron en hechos cotidianos como ser agradecidos, ser educados al momento de solicitar algo o abrir la puerta para los desconocidos. Ante esto más del 40% percibe esto como acción de educación y atención hacia los demás, en comparación con países como: Alemania (72%), Austria (62%), Francia (63%) e Italia (51%). Solo un 11% de los españoles sostiene la creencia de que los gestos y las atenciones hacia los demás se demuestran a través de obsequios materiales (Tendencias 21, 2015).

Una encuesta realizada vía online a 7.706 personas mayores de 16 años, acerca de la opinión que tienen los españoles sobre la importancia de las relaciones interpersonales. Los resultados reflejaron que el 50% consideran las relaciones como algo vital; el 32% como importante; el 13% bastante importante; el 4% las considera como algo secundario y el 1% como triviales (Statista, 2016).

Forbes México (2018) según el reporte que brinda anualmente la Red de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, sobre la felicidad en donde se estudia el bienestar y el nivel de satisfacción de 156 países, reflejó que los Latinoamericanos son felices a pesar de las circunstancias, pero que le restan importancia a los aspectos afectivos y de interacción social. Rojas, docente universitario; comenta que existen algunos aspectos que son esenciales para la felicidad de los Latinoamericanos, en especial las relaciones interpersonales que generen felicidad. Esto lleva a las personas a disfrutar de sus relaciones con los demás y en especial las familiares.

Generalmente las relaciones interpersonales en América Latina llevan a las personas a experimentar emociones positivas, esto se relaciona mucho con la cultura, ya que se considera que las personas del continente Americano tienen un alto sentido de sociabilidad. Esto no quiere decir que los Latinoamericanos no se muestren preocupados ante las circunstancias negativas en su país, por el contrario se habla inclusive de que entre menos situaciones negativas existan en su país más se incrementaría la felicidad de los Latinoamericanos.

Algunos portales nacionales que brindan información sobre las relaciones interpersonales lo hacen de forma muy general entre estos están:

ELLAS (2015) publica un artículo sobre las relaciones humanas y las tecnológicas en donde explican que hoy en día los avances tecnológicos están acaparando a las personas y no hay forma de evitarlo. Actualmente casi todos los individuos cuentan con aparatos electrónicos, la manera de relacionarse y comunicarse se ha ido actualizando. Este artículo explica que todo consiste en el uso que se le dé al celular, el modo correcto de utilizarlo sería como un medio que permita forjar relaciones con otras personas y mantener vínculos familiares estrechos. También describe que una relación interpersonal sana es el resultado de un apego seguro en la infancia entre el niño y su cuidador.

La Estrella de Panamá (2018) desarrolla un artículo sobre cómo se pueden mejorar las relaciones interpersonales por medio de la inteligencia emocional, explicando que desde que se inicia el proceso educativo, se forma al individuo para ocultar ante los demás las emociones que está experimentando sobre todo aquellas que se consideran negativas. Se conoce como inteligencia emocional aquellas habilidades que permiten aceptar y regular las emociones, entre los beneficios de la inteligencia emocional está la capacidad que le da a la persona de sanar sus relaciones consigo mismo y con otras personas, ya que permite que la persona se centre en lo que siente en un momento determinado y en lo que puede estar sintiendo la otra persona con la que se está relacionando, de modo que sean personas más empáticas.

1.1.1 Problema de Investigación

Todo lo expuesto anteriormente lleva a formular la siguiente interrogante como problema de la investigación que se realiza:

- ¿Existe una relación entre la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la Universidad Especializa de las Américas de la sede de Panamá?

1.2 Justificación

La autoestima es la representación de la valoración que se da a cada individuo así mismo, ejerce un papel esencial en cada uno, ya que influye en su vida y en las acciones que este realice, ya sea de forma positiva o negativa.

Hoy en día no es un secreto que una buena autoestima permite que la persona se sienta segura de sí misma, lo que permite que sea una persona proactiva y

con confianza para mantener interacciones sociales con las demás personas, pero sucede que cuando un individuo tiene un nivel de autoestima bajo se sumerge en una situación de desvaloración constante hacia sí mismo, lo que de cierta forma crea limitaciones en todos los sentidos de su vida y especialmente en aquellas que involucren relaciones con otras personas.

Las relaciones interpersonales son las bases fundamentales de un individuo como parte de la sociedad. El ser humano como agente social por naturaleza se mantiene en constante interacción con otras personas en todos los ámbitos de su vida.

Es indispensable fomentar en los estudiantes una buena autoestima y el manejo correcto de las relaciones interpersonales, ya que en el área educativa y laboral requieren individuos que sean líderes, que puedan trabajar en grupo, tomar decisiones y resolver conflictos, todo esto se forma desde la infancia, a medida que se va creciendo se va forjando la personalidad y se aprende a relacionarse. Realizar esta investigación va a permitir examinar la autoestima y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios y de esta manera conocer los posibles aspectos que dificultan su desempeño a nivel social y personal.

Debido a esto se despertó mi interés por estudiar la autoestima y las relaciones interpersonales en estudiantes de licenciatura, ya que a lo largo de mis estudios pude observar como ciertas situaciones alteraban el orden y se creaba un clima estudiantil hostil que limitaba las interacciones sociales de los alumnos. Por ello considero que la realización de esta investigación a nivel social es de gran importancia ya que les permite a los participantes y quienes tengan la oportunidad de leerlo la posibilidad de enriquecerse en los conocimientos acerca de las variables descritas en el trabajo, y también brinda la facilidad de analizar cómo se están llevando a cabo sus relaciones interpersonales de modo que a través de las estrategias y las recomendaciones se pueden emplear y mejorar dichas relaciones. Esto también trae beneficios a la institución ya que al

mantener estudiantes con un bienestar social y personal, les permite realzar la institución.

La autoestima y las relaciones interpersonales deben ser de gran importancia para todos, ya que de alguna manera es la forma en la que nos concebimos a nosotros mismos y demostramos sentido de pertenencia a la sociedad a través de las interacciones con los demás. Con la exploración de estas variables quizás no lograremos resolver un problema como tal, pero sí a brindar un panorama sobre cómo se encuentra la autoestima y las relaciones interpersonales de quienes participan en esta investigación, por lo que con la recolección de los datos y de los resultados se logren promover estrategias que permitan mejorar la autoestima y las relaciones de los estudiantes.

A través de los datos que se obtengan de este estudio constituirán un punto de partida para que las autoridades universitarias comiencen a darle la debida importancia que amerita la autoestima y las relaciones sociales de los estudiantes y se puedan implementar técnicas que proporcionen una mejoría en los mismos. De esta forma, los estudiantes universitarios podrán ir cambiando aquellos aspectos que causaban inseguridad o desvaloración de sí mismo y a la vez mejorar las habilidades para relacionarse con los demás. De manera que desde su formación profesional se vayan preparando para el mundo laboral donde será indispensable emplear sus destrezas de forma segura y a la vez relacionarse con los demás y ser en un futuro profesionales con eficientes, asertivos y empáticos.

Desde el siglo XIX hacia acá se ha estado estudiando como tema de investigación la autoestima y las relaciones interpersonales, al principio en la búsqueda de la solución al problema y desde hace veinticinco años se estudia desde un punto de vista educativo, laboral, evolutivo y por último personal. Lo que me permite como investigadora el acceso a la información que me lleve a

conocer la evolución de la importancia de la autoestima y el desarrollo de las relaciones interpersonales.

Teóricamente esta investigación abre un campo específicamente en la Universidad Especializada de las Américas ya que no se tiene conocimiento de una investigación anterior que haya estudiado la autoestima y las relaciones interpersonales de sus estudiantes, también brinda la oportunidad de recolectar, organizar y actualizar información científica acerca de la autoestima y de las relaciones interpersonales y a la vez también se abre un nuevo campo para futuros investigadores que puedan expandir la investigación u orientarla hacia una nueva corriente.

Por otro lado la realización de esta investigación nos brinda la oportunidad de crear nuevos instrumentos, de modo que puedan emplearse para futuras investigaciones.

1.3 Hipótesis

Hipótesis Metodológica

Ho: No existe relación significativa entre la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes de Licenciatura en Psicología VIII semestre matutino de la UDELAS sede Panamá.

H1: Existe una relación significativa entre la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes de Licenciatura en Psicología VIII semestre matutino de la UDELAS sede Panamá.

Hipótesis Estadística

Ho: RI \longleftrightarrow A

H1: RI \longleftrightarrow A

1.4 Objetivos

Esta investigación se desarrolla con un objetivo general y cinco específicos que van a orientar al momento de recabar y analizar los datos, para posteriormente realizar las recomendaciones y las conclusiones pertinentes.

Objetivo General

- Analizar si existe una relación significativa entre la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la UDELAS de la sede de Panamá.

Objetivos Específicos

- Estructurar y validar un instrumento para analizar la autoestima y las relaciones interpersonales en los estudiantes de Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la UDELAS de la sede de Panamá.
- Jerarquizar los componentes de la autoestima de los estudiantes de Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la UDELAS de la sede de Panamá.

- Evaluar las relaciones interpersonales en cuanto a las habilidades de los estudiantes de Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la UDELAS de la sede de Panamá.

CAPITULO II

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Autoestima

La autoestima es el constructo conformado por los tres componentes o áreas: cognitiva, afectiva y conductual que se relacionan entre sí y dan paso a la valoración que realiza el individuo de sí mismo de forma positiva o negativa. La misma es el resultado de la valoración que realiza una persona sobre sí mismo y que por lo general tiende a conservarse; esta evaluación es la que permite que el individuo pueda percibirse a sí mismo de una forma positiva o negativa y a la vez autoevaluar sus capacidades, habilidades, llevando a la persona a considerarse como exitosa o fracasada (Coopersmith, 1967 como se citó en Sebastián, 2012).

El autor García (2013) piensa que la autoestima es el elemento que termina de conformar la personalidad, brindando un soporte y un sentido a la misma. Por otra parte también explica que la autoestima es solo la consecuencia de las experiencias previas del ser humano, es algo que no nace con cada persona; más bien es dinámica por lo que puede cambiar si la persona pasa por un evento que causen una des valoración de sí mismo.

Por su parte Rice, 2000 (como se citó en Naranjo Pereira, 2007) explica que la autoestima de un individuo es el resultado de una serie de elementos: la realidad de lo que es la persona, como se considera él que es, lo que generalmente cree que piensan los demás de él, cómo se visualiza en un futuro y la percepción que piensa que tienen los demás sobre él.

Otros de los autores que describen la autoestima son Montoya y Sol, 2001 (como se citó en Silva y Mejía, 2015) quienes la definen como producto de la conexión interna que existe entre la persona y la forma en la que se percibe así misma.

En cuanto a la autoestima como fuente de relaciones entre elementos, Cerviño, 2008 (como se citó en Sebastián, 2012) manifiesta la existencia de una estrecha relación entre la integridad de una persona y la valoración que tiene de sí mismo, también explica que una autoestima alta permite que el individuo se esfuerce por alcanzar el éxito en todos los ámbitos de su vida. Cerviño concluye que tener una buena autoestima es más que necesario para lograr un desarrollo integral.

Haciendo referencia al aspecto social Gerosa (2016) explica que la autoestima se va formando a partir de las interacciones que tenga una persona con los demás ya sea familia, amigos, pareja o compañeros del área laboral y escolar, sobre todo durante la niñez y la pubertad.

Por último el concepto autoestima también es definida en base al crecimiento mental por Romero, 2005 (como se citó en De Tejada Lagonell, 2010) este define la autoestima basada en el conocimiento que tenga el sujeto de sus capacidades y los logros que este adquiera. Explica que a través de las habilidades que tenga el individuo, este las pone en práctica para lograr el cumplimiento de sus metas y de esta forma logra un crecimiento psíquico y se obtiene una mejor autoestima en base a los resultados. Algunas de estas habilidades son: la motivación, la aceptación del fracaso y la resolución de problemas.

2.1.1 Evolución de la Autoestima

Son diversos son los autores que explican el termino autoestima, pero otros dirigen sus esfuerzos en conocer como esta evoluciona según la circunstancia y la etapa de la vida en la que se encuentre una persona. De Tejada Lagonell (2010) explica que cuando se está en una edad temprana resulta muy difícil

emitir un juicio objetivo sobre sí mismo. En los primeros años de escolaridad, la evaluación y la valoración que tiene el niño por sí mismo frecuentemente es de forma positiva. Aproximadamente a los ocho años el menor se visualiza así mismo idealizado, como un ser superior, aunque muchas veces esto no tenga coherencia con la realidad.

Palacios, 2000 (como se citó en De Tejada Lagonell, 2010) describe la evolución de la autoestima desde la infancia hasta la adolescencia. Donde explica que durante la infancia el menor muestra una autoestima elevada, aproximadamente desde los ocho años el menor empieza a desvalorizarse, es decir, se presenta una disminución en su autoestima, pero un tiempo después nuevamente aumenta y con el inicio de la adolescencia tiende a bajar. Este autor menciona que la autoestima tiene relación con las experiencias que experimente el sujeto y el grado de importancia que estas tengan para él mismo.

Por su parte Brin, 1976 (como se citó en Rodríguez Martín, 2014) menciona que la autoestima cambia durante la pubertad, ya que es la etapa donde se producen las mayores crisis y donde la personalidad sobresale.

(Robins y Trzesniewski, 2005; Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling y Potter, 2002; Trzesniewski, Donnellan y Robins, 2003 como se citó en Rodríguez y Caño, 2012) también analizan la evolución de la autoestima coinciden con los autores antes mencionados, pero ampliando los cambios de la autoestima hasta la adultez mayor, en donde se refleja que durante la niñez normalmente se presenta una buena autoestima, sin embargo cuando llega a la pubertad, la autoestima tiende a bajar y solo aumenta cuando se llega a la adultez y por último vuelve a disminuir cuando se llega a la edad media hasta la adultez mayor.

A través de estudios previos sobre la autoestima se halló que durante la niñez la autoestima en ambos sexos es de forma paralela, pero una vez se llega a la

adolescencia si existe una diferencia de autoestima en cuanto al sexo, en donde los hombres presentan mejor autoestima que las mujeres. Los autores mencionan que estos cambios durante la pubertad ocurren en la autoestima y no en el auto concepto y generalmente ocurren al final de la adolescencia (Garaigordobil, Pérez y Mozaz, 2008 como se citó en Rodríguez Naranjo y Caño González, 2012)

Fierro, 1991 (como se citó en Rodríguez Martín, 2014) explica la estrecha relación que existe entre la autoestima y la autoimagen física, sobre todo en la adolescencia y la adultez temprana siendo esta la etapa crucial en donde más importancia se le otorgue al físico y en donde más interacciones sociales se desarrollan ya sea en el ámbito social, familiar o educativo. Es por esto que se considera que este es uno de los principales motivos por los que se encuentran en los estudios sobre autoestima, que la misma decrece durante la adolescencia, ya que si la persona no se siente segura con su apariencia física, la valoración que tenga sobre sí mismo y sus relaciones con los demás se desarrollaran de forma incorrecta.

Gamargo, 1997 (como se citó en De Tejada Lagonell, 2010) manifiesta que se obtiene una buena autoestima, al manejar adecuadamente los siguientes factores:

- **Vinculación:** se refiere a que el individuo reconozca que es un ser importante para muchas personas.
- **Singularidad:** se trata de que el sujeto reconozca y valore sus capacidades y sus cualidades que lo llevan a ser único y especial.
- **Poder:** se basa en reconocer las distintas alternativas o medios que se le presentan e implementarlas para lograr un cambio en las condiciones del momento de una forma positiva.
- Seguimiento de patrones positivos que le funcionaran como guía para relacionarse con los demás.

De acuerdo a todo lo antes mencionado, se puede considerar que un buen nivel de autoestima funciona como coraza ante las circunstancias negativas, permitiendo que el individuo se sienta seguro de expresarse o de actuar como desee y encuentre mayores alternativas ante las adversidades (Guell y Muñoz, 2000 como se citó en Rodríguez Martín, 2014).

2.1.2 Componentes de la Autoestima

Real Academia Española (2014) define como componentes a los elementos que integran o conforman un todo.

El autor García (2013) basado en las premisas de diversos autores sobre todo en la de Coopersmith considera que la explicación de que la autoestima sea dinámica es debido a que la misma está integrada por tres componentes. Y define como componentes a los elementos que deben actuar de forma sincronizada para garantizar el funcionamiento óptimo, ya que se relacionan entre sí y que al afectarse uno ejerce un efecto sobre el otro, estos componentes son el cognitivo, el afectivo y el conductual.

Robbins & Judge, 2011 (como se citó en Mora Pabón, 2011) determina que la autoestima es la base que permite emitir juicios de valoración sobre sí mismo y las demás personas y coincide con otros autores, de que la misma se encuentra conformada por tres componentes: **Cognitivo**: el cual se basa en las opiniones y en las creencias. **Afectivo**: relacionado con los aspectos sentimentales y emocionales. El **comportamental o conductual**: se refiere al paso de la intención a la actuación de una determinada forma hacia algo o a alguien.

Kernis y Goldman, 2003; Leary y MacDonald, 2003 (como se citó en Góngora y Casullo, 2009) consideran que un equilibrio entre los aspectos que conforman la autoestima proporcionan un estado de bienestar. Por su parte Rosenberg y

Owens, 2001 (como se citó en Góngora y Casullo, 2009) explican que el estado de satisfacción personal solo se logra cuando el individuo se percibe a sí mismo de forma positiva, tanto en el presente como en un futuro. Sin embargo, mencionan que al presentar dificultad en uno de estos componentes proporciona timidez, inseguridad y conflictos para la resolución de problemas, poco amor propio entre otras cosas.

2.1.2.1 Componente Cognitivo

El componente cognitivo está conformado por los pensamientos e ideas que tiene la persona sobre sí mismo. Se trata de la forma en la que cada individuo se visualiza como persona, y que depende mucho del grado de bienestar mental y discernimiento que tenga la persona. El auto concepto quien representa al componente cognitivo, es parte fundamental del desarrollo y el mantenimiento de la autoestima, sobresaliendo por encima de los otros aspectos como la percepción que pueden tener los demás, las aspiraciones actuales o a futuro, que aunque influyen en la autoestima lo hacen en un menor grado. Cuando se cuenta con un auto concepto bien forjado, de cierto modo se garantiza el buen comportamiento. Para mantener un auto concepto estable o positivo es necesario tener experiencias previas y pensamientos positivos (García, 2013).

Gerosa (2016) define el componente cognitivo como el conjunto de ideas, opiniones, creencias y la percepción que tenga el individuo sobre sí mismo y su manera de comportarse.

Milicic y López (2013) describen que el componente cognitivo de la autoestima se basa en la percepción que tenga el individuo de sí mismo, como un ser bueno y de confianza o malo y que no amerita que los demás confíen en él. También se refiere al nivel de responsabilidad que la persona tiene. Las autoras mencionan que esta dimensión se va formando desde la niñez, explicando que

tiene una estrecha relación con las normas y los valores que se le transmiten al menor y los sentimientos que este experimenta cuando se le corrige ante una falta.

Fleming y Courtney, 1984 (como se citó en De Tejada Lagonell, 2010) expresa que existe una equivocación al intentar definir el término autoestima y auto concepto como sinónimos. Es común que las personas normalmente confundan los términos autoestima y auto concepto, aunque de cierta forma se relacionan se refieren a aspectos distintos. El auto concepto es producto de la parte cognitiva y la autoestima se relaciona más con el componente afectivo (García, 2013).

El auto concepto se puede definir como el conjunto de ideas, pensamientos y creencias que tiene un individuo sobre sí mismo en todos los aspectos que lo conforman como ser humano. Demanda que la persona puntualice sus cualidades y sus defectos que le van a permitir generar una idea de sí mismo y a la vez reconocer aquellas particularidades que lo convierten en un ser distinto a los demás (González Martínez, 2009).

González Martínez (2009) menciona que en el auto concepto como parte cognitiva de la autoestima no debe realizarse ningún tipo de valoración, ya que el mismo se trata del reconocimiento que tenga el sujeto de sí mismo, en cambio en la autoestima si se habla de una evaluación que llevara al individuo a nivel de afecto por sí mismo de forma positiva o negativa, que repercutirá en todos los ámbitos donde se desenvuelva.

En cuanto a la constancia de la parte cognitiva de la autoestima, García (2013) menciona que es dinámico y que tiene una gran influencia en el comportamiento y en las experiencias de un individuo. A medida que se va formando el auto concepto, la persona crea una imagen de sí mismo.

Rice, 2000 (como se citó en Naranjo Pereira, 2007) describen los aspectos que conforman el componente cognitivo de la siguiente forma:

- **Auto concepto general:** Consiste en la creencia que tienen las personas acerca de sus habilidades, destrezas y su importancia en el mundo. Por otra parte también se refiere a la percepción que tenga la persona sobre sí misma y su forma de ser.
- **Auto concepto transitorio:** Se refiere al concepto que se tenga de sí mismo en el momento, el cual es producto del estado de ánimo que se esté experimentando. Es decir, ante una situación negativa, el individuo puede considerarse poco útil, lo que lleva a una autoestima baja, pero que posteriormente cambiaría ante un suceso positivo.
- **El yo social y las interacciones con los demás:** Se trata de la percepción que el individuo percibe que tienen los demás sobre él y que intervienen ya sea de forma positiva o negativa en sus relaciones con los demás. Si la persona considera que los demás lo visualizan como un ser poco agradable o no aceptable en la sociedad, como consecuencia se tendrá que el individuo optara por aislarse y evitar lo más que pueda el contacto con los demás
- **El yo ideal:** El mismo se refiere a la proyección de lo que realmente al individuo le gustaría ser. En algunas ocasiones estas proyecciones motivan a la persona para esforzarse y alcanzar su yo ideal, pero por otro lado, estas mismas proyecciones pueden generar cierta frustración al no alcanzarlas. Se menciona que aquellas personas que gozan de un mejor estado emocional tienen más probabilidades de alcanzar su yo ideal.

Por otro lado Coopersmith, 1976 (como se citó en Ruiz, 2017) menciona que el auto concepto o componente cognitivo general de la autoestima está conformado por elementos específicos a los cuales se les puede denominar como auto conceptos concretos y los describe de la siguiente forma:

- **Auto concepto personal:** se refiere al constante análisis que lleva a cabo el individuo sobre aspectos de sí mismo como: su apariencia física, sus cualidades, emite creencias, habilidades y destrezas. Es decir, la persona emite un juicio en referencia a como se percibe.
- **Auto concepto familiar:** Coopersmith lo define como la valoración que emite un sujeto en base a sí mismo y el funcionamiento de las relaciones que mantiene con los miembros de su familia.
- **Auto concepto educativo:** está compuesto por las ideas y las creencias que realiza un individuo de sí mismo, con referencia a su desenvolvimiento en el área escolar, en donde toma en cuenta sus capacidades, la relevancia y los resultados obtenidos durante el curso.
- **Auto concepto social:** se trata de la percepción que mantiene una persona sobre sí mismo y el desarrollo de sus relaciones interpersonales, para esto toma en cuenta sus habilidades sociales, la aceptación por parte de los demás y la satisfacción que generan los vínculos con los demás.

González Martínez (2009) menciona que la parte cognitiva de la autoestima es la más importante ya que la misma da pie a los siguientes componentes. Crocker y Wolfe, 2001 (como se citó en Rodríguez Naranjo y Caño González, 2012) menciona que según el nivel cognitivo de autoestima que se maneje se obtiene como producto de los cambios en los componentes afectivos y conductuales que van a condicionar la forma de actuar.

2.1.2.2 Componente Afectivo

El componente afectivo de la autoestima, según García (2013) consiste en el nivel de agrado y la aceptación que se tiene sobre sí mismo. El cual puede generarse de una forma positiva o negativa de acuerdo a la autoestima que presente el individuo: “Me siento cómoda con mi cuerpo” o “soy un fracaso” pueden ser algunas de las expresiones que comúnmente puede expresar una persona dependiendo de su autoestima, lo cual involucra observarse a sí mismo de forma favorable o no. Aceptarse a sí mismo; disfrutar de los que haces, elogiarte ante tus éxitos se considera el punto focal de mantener una buena autoestima Milicic y López (2013) la definen como la dimensión en la que el individuo evalúa sus propias características, sus cualidades y emite un juicio en base a la forma en la que se percibe.

Brannon, 2001 (como se citó en Reina, Oliva y Parra, 2010) explica que el componente afectivo es la representación de la parte emotiva de la autoestima, la cual es producto de las ideas, opiniones y creencias que tiene un individuo. También menciona que es la parte en la que se emiten valoraciones de los aspectos positivos y negativos relacionándolo con los que la persona suelen considerar agradable o desagradable.

Branden, 1995 (como se citó en Silva y Mejía, 2015) describe el componente afectivo como el análisis que realiza el individuo sobre los aspectos positivos y negativos de su vida, la forma en la que se siente consigo mismo, la percepción propia y la evaluación de lo que opinen otras personas. Basado en lo anterior descrito Branden describe una serie de pilares que conforman la parte afectiva de la autoestima:

- **Autoaceptarse:** Es de los pilares más importante, se trata de reconocer lo que es producto del componente cognitivo, ya sea: ideas, pensamientos o creencias sin que el mismo afecte el amor propio. Es

necesario aceptar la existencia de las emociones o los pensamientos negativos para posteriormente eliminarlos, ya que es imposible hablar de una eliminación si previamente no se es consciente de la existencia de los mismos. Cuando un individuo se acepta a sí mismo, no entra en conflicto consigo mismo. Es necesario ser conscientes de las capacidades que se posee. Cuando se tiende a cometer un error, se debe visualizar solo como una equivocación que amerita ser corregida y que no tiene por qué marcar todo el resto de la vida y menos llevar al sujeto a un estado de desvaloración propia.

- **Ser Autorresponsable:** Implica aceptar que todo lo que suceda en la vida de cada uno, es responsabilidad de sí mismo. Cada persona es autor de su forma de actuar, de las decisiones que tome, del esfuerzo o motivación que dedique para alcanzar su objetivo, aquellas personas con las que decide interactuar, del trato que brindan a los demás y su felicidad, pero sobre todo de las consecuencias de sus actos, donde debe asumirlas y enfrentarlas.
- **Tener Autoafirmación:** Branden los define como el reconocimiento de las necesidades y los deseos que tiene cada individuo y explorar las alternativas que tiene para expresarlas. Se trata de respetarse y valorarse a sí mismo durante las interacciones con los demás. También se refiere a mantenerse firme con sus ideales y no cambiarlos por obtener la aprobación de otras personas.
- **Vive con determinación o propósito de vida:** Se basa en el reconocimiento de las metas que se tienen e implementar todas las herramientas y acciones que sean necesarias para lograr el éxito de la misma, siendo constante en los esfuerzos para alcanzarlas a pesar de los distintos obstáculos que se puedan presentar. Quien presenta una buena autoestima controla su vida, sin que las demás personas interfieran. Los

objetivos que tenga un individuo representan su existencia, lo que de cierta forma los orientan en sus actuaciones. Cuando una persona no tiene metas o motivación que alcanzar un objetivo vive de una forma incontrolable.

- **Vivir con Integridad:** La misma se basa en tres premisas, la primera es respetar los ideales que tiene cada uno en su comportamiento y en sus acciones, la segunda es ser racional en todos los sentidos de la vida y la tercera es ser comprometido con las responsabilidades que se adquieran.

Por su parte André y Lelord, 1999 (como se citó en Silva y Mejía, 2015) en su libro sobre la autoestima describe tres pilares esenciales en todo ser humano:

- **El amor de sí mismo:** Es considerado la base de la autoestima, el pilar esencial, ya que se basa en el afecto o amor que sienta un individuo por sí mismo independientemente de los defectos o los aspectos negativos que considere que tenga.
- **Confianza en sí mismo:** Los autores lo describen como el elemento que con mayor facilidad lo logra identificar. Normalmente las personas lo suelen confundir con la autoestima. Y en realidad se basa en que el individuo adopte una postura de seguridad en sí mismo y su potencial para desenvolverse en todos los contextos posibles.
- **Visión de sí mismo:** Se trata de realizar un análisis de sí mismo, la forma en la que se percibe cada uno ya sea de forma positiva o negativa. Y se basa en mantener los principios propios sin importar la opinión o la percepción de los demás.

Vereau, 1998 (como se citó en Alcaide, 2009) menciona que el componente afectivo de la autoestima se basa en la parte social, sin embargo, la auto percepción de las características propias: conocer, manejar las emociones y los sentimientos que se generan a partir de una situación. De la misma forma

asegura que también se trata de tener la capacidad de adaptarse a las circunstancias del contexto social.

Según Greenberg y Paivio, 1997 (como se citó en Greenberg, Elliott y Pos, 2009) incrementar las emociones positivas desarrolla de forma adecuada los componentes cognitivo y afectivo para que el individuo logre manejar las circunstancias afectivas más cruciales de la vida; es decir, sentirse bien al estar solo, manejar las emociones negativas, entre otras cosas. Otro aspecto importante que destacan los autores es la relevancia de la confianza para garantizar un equilibrio emocional.

Deutsch y Krauss, 1970 (como se citó en Alcaide, 2009) describen que las características del componente afectivo han sido postuladas de forma polarizada, es decir, como un aspecto positivo y otro negativo y crean sus propias características: afectivo o frío, simpático o antipático, pesimista u optimista, estable o inestable, valiente o temeroso, tímido o asertivo, tranquilo o inquieto, de buen o de mal carácter, pasivo o agresivo, generoso o egoísta y equilibrado o desequilibrado.

2.1.2.3 Componente Conductual

Por último tenemos el componente conductual el cual implica la intención y la actuación, de sentirse capaz de llevar a cabo una acción cuando se requiera de una forma correcta. Se trata del reconocimiento de las cualidades propias para obtener la aprobación de las demás personas. Se basa en conseguir la aceptación de los demás por medio de las acciones (García, 2013).

Gorosa (2016) lo define como el componente compuesto por el pensamiento y seguidamente la actuación, como la capacidad de llevar a cabo acciones por iniciativa propia, ser responsable y ser un individuo independiente en todos los sentidos.

Brannon, 2001 (como se citó en Reina, Oliva y Parra, 2010) explica que el componente conductual de la autoestima hace referencia a la determinación de una persona para actuar en base a una persona o circunstancia de una forma específica. Brannon menciona que por medio del actuar y las actitudes se puede evaluar el componente conductual de una persona.

Block y Robins, 1993 (como se citó en Rodríguez Naranjo y Caño González, 2012) explica que la autoestima (la valoración que emite una persona por si misma) mantiene una estrecha relación con el autoconocimiento (lo que un individuo conoce y piensa sobre el mismo). Afirma que se puede conocer la autoestima de un individuo solo con estudiar su componente conductual, es decir, la forma en la que actúa. Basado en esta postulación Block y Robins proponen tres premisas a las que el autor llama “motores” que intervienen en el actuar de una persona y que se presentan de forma espontánea:

- Decisión de actuar para lograr el éxito y percibirse como una mejor persona. En este punto, el sujeto tiende a analizar las ocupaciones en las que se tenga que desempeñar, evitando aquellas que le generen inseguridad, optando por no realizarlas y solo llevando a cabo aquellas con las que se sienta a gusto o seguro.
- Decisión de actuar en base a las opiniones propias y las de los demás. En base a esto se considera que el individuo condicionará su forma de actuar según la opinión que tengan los demás sobre él. Un ejemplo de esta premisa sería aquella persona que siempre recibe elogios o considera que es bueno cantando, querrá cantar siempre que tenga la posibilidad, esto para sentirse bien consigo mismo y que los demás lo vean de una forma positiva. Sin embargo cuando se considera poco habilidoso para desempeñar una tarea como cocinar, cualquier avance que experimente en esta área lo va a considerar como suerte.

- Decisión de actuar de forma lógica en base a la percepción que tiene de sí mismo, aunque se presenten cambios en el contexto. Se dice que el realizar cambios en los aspectos de sí mismo de acuerdo a los cambios en las circunstancias que se le presentan a un individuo resulta complicado, cuando involucra cambios en sus ideales o creencias.

Uno de los estudios que mayor impacto ha tenido en cuando a la explicación de la conducta del ser humano basado en su autoestima es el de Ajzen, 1991 (como se citó en Mora Pabón, 2011) el cual formula la teoría del comportamiento planeado en la que menciona que la forma de actuar de un individuo es consecuencia de sus intenciones, las cuales influyen como elemento motivador, pero la intención de actuar depende de la actitud, las reglas sociales y el control de conducta.

Para Ajzen, 1991 (como se citó en Mora Pabón, 2011) la actitud hacia un comportamiento consta de una valoración que se puede dar de forma favorable o desfavorable de parte de la misma persona, es decir, si el individuo considera favorable realizar una acción, entonces, esto significa que tiene ya uno de los tres elementos que permite pasar de la intención a la actuación, esto basado en las postulaciones de conducta planificada. El segundo elemento que incide en la conducta son las reglas sociales que se refiere a la percepción, que tiene el sujeto, de la presión social para decidir si llevar a cabo una acción o no. Y el último factor influyente es la apreciación del control de la conducta, en donde la persona evalúa las habilidades necesarias para llevar a cabo lo que desea y toma en cuenta las experiencias previas tanto propias como las de los demás, para evitar los conflictos y los problemas que se puedan presentar a causa de su conducta o acción. Cuando el individuo considera estos tres factores entonces toma la decisión de ejecutar la acción o solo mantenerla como intención.

Según Maslow, Maslow (2015) la motivación es uno de los factores más influyentes en el componente conductual de un individuo, para esto se basa en

la teoría de la motivación humana la cual explica que el comportamiento de una persona es el resultado de los impulsos producidos por estos motivantes, que llevan a la persona a actuar para lograr la satisfacción de sus necesidades tanto físicas como psicológicas. Estos autores también mencionan que las futuras acciones que ejecute el individuo van a depender mucho del nivel de logros y fracasos alcanzados hasta el momento.

Por su parte McClelland, 1971 (como se citó en Mora Pabón, 2011) explica que la motivación de logro actúa como un impulso conductual que permite que el individuo tome la decisión de escoger y persistir en realizar una acción que le facilite alcanzar el objetivo deseado. La necesidad constante de lograr las metas, no en base a lo realizado por los demás, si no en esfuerzos por superarse a sí mismo de acuerdo a sus habilidades es indicio de un componente conductual equilibrado.

2.1.3 Niveles de Autoestima

En base a los componentes antes mencionado Coopersmith, 1976 (como se citó en Ruiz, 2017) describe la existencia de tres niveles de autoestima, que suele ser dinámica de acuerdo a las circunstancias que experimente el sujeto y la condición en la que se encuentren sus componentes y las describe de la siguiente manera:

- **Autoestima alta:** son aquellas personas que tienden a expresarse con facilidad, manejar una comunicación asertiva, mantienen un buen desempeño a un nivel educativo y social, son sujetos seguros y con una alta motivación para el logro de sus objetivos. En cuanto a su amor propio es bastante elevado, piensan con frecuencia en el futuro, pero estando anuente del presente.

- **Autoestima media:** este tipo de personas son bastantes expresivas, aunque siempre analizan antes de hablar o actuar, tienden a pensar mucho en lo que piensen los demás de él y se preocupan en si son aceptados socialmente por otros. Sin embargo, estos individuos se perciben a sí mismos en muchos aspectos de una forma positiva, pero en menos grado que aquellos que tiene una autoestima alta.
- **Autoestima baja:** Las personas con este nivel de autoestima todo el tiempo experimentan sentimientos de inferioridad, sienten desconfianza de todo, les cuesta emprender metas ya que no se sienten capaz. En otros ámbitos con el aspecto social presentan dificultades para relacionarse con los demás y se culpa por el fracaso en sus relaciones y el área escolar con frecuencia presentan dificultades en su rendimiento a consecuencia de su baja autoestima.

2.2 Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales son los vínculos que se realizan en un grupo de dos o más individuos, en el cual deben emplear sus habilidades con el objetivo de lograr interacciones satisfactorias (Cornejo y Tapia, 2011).

Silveira (2014) considera que a través de las relaciones interpersonales se puede lograr un aprendizaje significativo. Por medio de ellas se obtiene la confianza y la seguridad en sí mismo, a su vez permite desarrollar y poner en práctica las habilidades sociales y comunicativas. Por otra parte, otro de los motivos por los que las personas buscan interactuar con otras personas es porque las relaciones interpersonales también son fuentes de distracción y esparcimiento, lo cual mejora el estado de ánimo. También menciona que aquellas personas que mantienen un vínculo con otros y se encuentran

satisfechos con el contenido que se está tratando dentro de esa relación, se les facilita el poder expresar las emociones y los pensamientos que desee.

Gordon, 1979 (como se citó en Campos, 2009) describe que las relaciones humanas dependen mucho de los valores interpersonales previamente formados, ya que estos son quienes definen las acciones de una persona y el modo que utilizarán para realizarlo. De la misma forma estos valores determinan las relaciones con otros por su compatibilidad o no con los valores de otros individuos.

Las relaciones interpersonales como variables de estudio se empiezan a analizar desde los años 40, diversos teóricos enfocaron sus esfuerzos en explicar cómo se desarrollaban las relaciones interpersonales y qué aspectos influían en ellas. Algunos de estos crean sus propias teorías y las desarrollaban de la siguiente forma:

Ψ **La teoría de la atribución:** creada por Firtz Heider hace referencia a la forma en la que los individuos atribuyen a las personas con las que interactúan las posibles causas de su conducta (Garza, 2008). Para Heider los individuos constantemente buscan explicar el comportamiento de los demás, Heider también menciona que esto muchas veces resulta imposible debido a las distracciones de estimulación física que se encuentran en el contexto social Berger y Bradoc, 1995 (como se citó en Garza, 2008).

Ψ **Teoría del intercambio social:** por John W. Thibaut y Harold H. Kelley en 1959 en su esfuerzo por explicar las relaciones interpersonales proponen esta teoría, la cual es una de las más importantes ya que funciona como base para el estudio de la conducta humana y su interacción con los demás. La misma explica como el individuo realiza predicciones a cerca de sus relaciones sociales antes de que estas sucedan, así mismo la persona tiende a evaluar cuáles serían los costos

los cuales les restan puntos a la relación y a los beneficios que le suman puntos a la misma, de este modo busca opciones para obtener mayor resultado (Garza, 2008).

Ψ **Teoría de la incertidumbre:** tomando en cuenta las postulaciones de otros teóricos, Berger considera que desde que se inicia una relación con otra persona se crea cierta incertidumbre, esto debido a que el individuo empieza a especular sobre las posibles situaciones que pueden ocurrir dentro de la relación (Garza Guzmán, 2009).

2.2.1 Relaciones Interpersonales una Necesidad Básica

Maslow, Maslow (2015) describe que las necesidades del ser humano se pueden encasillar de dos formas: como necesidades básicas y necesidades personales. Se debe identificar como necesidades básicas aquellas cosas que son indispensables para vivir como: los alimentos, la vivienda, el agua y la vestimenta; actualmente dentro de estas necesidades se están incluyendo el bienestar físico y la educación; en las necesidades personales se incluye todo aquello que no se considera indispensable para vivir y más bien se consideran necesarias para una mejor calidad de vida, es decir, un reproductor de música, televisión, o un teléfono último modelo, por lo tanto, las necesidades personales son aquellas cosas que el individuo considera necesario para sentirse satisfecho, según la importancia que le otorgue la persona a su necesidad, así será su esfuerzo por obtenerlo.

Naranjo Pereira (2009) hace referencia a la teoría de la motivación humana de Mc Clelland, donde este describe que existen tres tipos de necesidades, una de ellas es la necesidad de fijación, la cual para Mc Clelland es la más importante y se puede definir como el ambición de comenzar vínculos con otros individuos,

sentirse parte de un grupo y desarrollar actividades que involucren la interacción con los demás.

Las personas que tienden a tener una gran fijación se mantienen constantemente pensando en sus relaciones interpersonales y si se están desarrollando de forma correcta. Estas personas tienden a otorgarle una gran parte de su tiempo en intentar mejorar las dificultades en sus relaciones con las demás personas. Mc Clelland explica que el objetivo principal de la necesidad de fijación son las relaciones con otras personas y obtener la aprobación de los mismos. Por lo tanto, se mantiene buscando personas para relacionarse y las herramientas que le permitan ser aceptadas, muchas veces ocultando su verdadera esencia para ser alabados por los demás.

Zupiria (2015) describe que hay 2 tipos de necesidades las fisiológicas y las afectivas. En las fisiológicas se encuentran: alimentarse, beber, descansar y respirar y en las necesidades afectivas se encuentran las necesidades de sentir contacto físico con otras personas, contar con la intimidad y el sentido de pertenecía.

Haciendo referencia al tipo de necesidad que nos compete en esta investigación, las necesidades afectivas deben empezar a suplirse desde el momento en que se nace.

- **Necesidad de mantener contacto físico:** ya que desde el momento que se llega a la vida el primer vínculo se realiza con la madre, seguidamente a través de la lactancia materna, las caricias y los abrazos por parte de los padres, los familiares y las personas allegadas a la familia. Zupiria considera que el contacto físico es más relevante que la intimidad y la pertenencia a un grupo desde la niñez, ya que permite el desarrollo de las habilidades sensoriales, cubrir la necesidad de afecto y tranquilidad ante situaciones negativas.

- **Mantener vínculos íntimos con otras personas:** es lo que nos brindan la confianza, la seguridad y evita experimentar el sentimiento de soledad. Nuevamente esta necesidad se empieza a satisfacer desde el momento en que se nace, ya que el primer contacto del infante lo establece con su madre o con su cuidador, esto es lo que los teóricos definen como el apego; esa relación de intimidad con la madre, en donde el infante se siente seguro e inicia su aprendizaje sobre todo lo que lo rodea y las nuevas relaciones con otras personas. En la etapa de la adultez las relaciones íntimas principalmente se establecen con la pareja, pero también se crean vínculos con: amistades, profesores y compañeros de trabajo, no todos son considerados como íntimos pero sí como fundamental para la realización personal del individuo.
- **Necesidad de sentirse parte de un grupo:** generalmente inicia dentro del círculo familiar desde la infancia. Este será su modelo a seguir para el desarrollo de sus relaciones en otros grupos, aprendiendo de la familia de las habilidades sociales y de la forma de comunicarse. Pertenecer a un grupo desde la niñez es vital para la construcción de la identidad social y ayuda a adquirir confianza en sí mismo.

Silveira (2014) describe que no solo es importante la necesidad que siente el ser humano por relacionarse sino que también se tiene que tomar en cuenta cinco aspectos fundamentales que influyen en los vínculos que desarrolle una persona:

- **Autoconocimiento Personal:** Como parte del desarrollo las personas se mantienen en constante interacción con otros y tienden a evaluar los resultados obtenidos en la relación a partir de las consecuencias. Sin embargo, una de las razones por la que una relación suele terminar mal es por la falta de conocimiento sobre sí mismo. Conocerse a sí mismo involucra una actitud reflexiva para analizar las emociones, los pensamientos y las actuaciones de sí mismo, de modo que se logre corregir lo que se considere

que está mal. Silveira (2014) menciona que para finalizar un proceso de interacción con otra persona de forma correcta es necesario conocerse a sí mismo.

- **La Percepción Primaria:** Silveira explica que a partir de la percepción que los demás formulan sobre uno mismo será el resultado de sus acciones y sus pensamientos. Para obtener relaciones buenas es necesario que la percepción sea de forma objetiva y razonable, ya que cuando no se maneja de forma correcta este proceso, los involucrados en la relación se arriesgan a experimentar más emociones negativas que positivas, es decir, que son mayores los perjuicios que los beneficios, porque se suele hacer más énfasis en las experiencias previas que lo que sucede en la relación.
- **La Primera Impresión:** La forma en la que se suele tratar a una persona se relaciona estrechamente con la primera impresión que la misma genera. A partir del momento en el que se conoce a una persona, la mente de forma automática toma los pensamientos, los recuerdos y las experiencias previas y las relaciona con quien acabamos de conocer. Cada persona visualiza la vida de una forma particular, y las percepciones que un individuo crea sobre los demás tienen mucho que ver con esto. La primera impresión es definitiva, sobre todo para aquellos que la parte emocional los domina fácilmente.
- **La Generalización:** Consiste en la forma en la que la mente busca generalizar lo que observa en otras personas. La generalización trata de pasar de lo más específico a lo general. Es decir, que a través de lo que percibe la mente según el comportamiento de una persona etiqueta a los demás sin ningún argumento válido.
- **Tendencia a Insistir:** Desde el momento en que se conoce a una persona y se forma una imagen sobre ella, es muy difícil que cambie la percepción que se tiene, aunque esta actúe o piense de una forma distinta. El ser humano tiende a insistir en la percepción que tiene, en vez de abrirse como receptores a las nuevas actuaciones y que puedan cambiar la percepción inicial que se tienen.

Diversos autores como Ribes Lñesta, (2009) mencionan que los tipos de relaciones que desarrolle un individuo ya sea de forma positiva o negativa, no es más que producto de la influencia de su personalidad en estas.

Zupiria (2015) explica que desde los primeros años de vida el individuo va creando su forma de ser y la manera en la que va a interactuar con los demás, gracias a las relaciones que desarrolla en su primer círculo familiar. Estas relaciones serán determinantes para la personalidad y para el tipo de relación que se lleven a cabo con otras personas. Para el psicoanálisis la personalidad se forma desde la niñez, normalmente se mantiene a lo largo de la vida ya que se mantiene en constante repetición.

Cuando un individuo se siente satisfecho con el tipo de relación que mantiene en su hogar y busca establecer nuevas relaciones fuera de él, trata de mantener el mismo estilo de relación, lo cual permite que la personalidad se mantenga pero para que exista un posible cambio en la personalidad sería necesario desarrollar relaciones que no refuercen la personalidad previamente formada por el individuo.

La forma en la que una persona lleva a cabo sus relaciones con otras personas siempre es de forma similar a las que se tiene con su círculo familiar. Esto no ocurre por casualidad, cuando la persona no se siente a gusto con las relaciones es porque el método empleado es el incorrecto. Por lo que pueden suceder dos cosas: que la persona decida adaptar su personalidad al tipo de relación o acabar la relación. Normalmente las personas optan por terminar la relación preferiblemente, ya que por naturaleza se teme a lo desconocido.

Es necesario que las personalidades de los individuos sean de cierta forma compatibles para llevar a cabo buenas relaciones. Por ejemplo cuando un individuo tiende a ser imperioso, dentro de la relación se comporta de la misma forma, por lo que para entablar una buena relación quizás sería necesario que

la otra persona sea de una personalidad dócil, ya que si es igual de imperiosa que la primera sería complicado mantener una relación.

Zupiria (2015) describe tres formas que son necesarias para mantener relaciones con éxito:

- ❖ Similitudes o aceptación de la religión, costumbres y creencias de los demás.
- ❖ Compatibilidad con la personalidad.
- ❖ Sentir comodidad con el afecto recibido.

2.2.2 Habilidades en las Relaciones Interpersonales

Todas las personas se integran y se comparten en distintos ámbitos interpersonales, lo cual implica una serie de obstáculos que ameritan la implementación de las habilidades para el logro de los objetivos propuestos. Estas habilidades normalmente se desarrollan por medio del aprendizaje en los diferentes entornos en donde se desenvuelve una persona (Ison y Morelato, 2008).

Salter, 1949; Cattell, 1965 y Wolpes, 1969 (como se citó en Eceiza, Arrieta y Goñi, 2008) definen las habilidades como características que perduran a lo largo del tiempo y en las distintas situaciones que se le presentan al individuo, de manera que puedan emplearlas y lograr una solución. De esta forma los autores antes mencionados consideran que el tipo de relaciones interpersonales que desarrolle una persona tiene mucha relación con el tipo de habilidades que esta posee.

Caballo, 2005 (como se citó en Lacunza y Contini de González, 2011) describe las habilidades como las actitudes que lleva a una persona a desenvolverse en

el contexto social de forma individual o interpersonal logrando expresarse de manera correcta ante diversas circunstancias.

Salter, 1949; Cattell, 1965 y Wolpes, 1969 (como se citó en Eceiza, Arrieta y Goñi, 2008) mencionan una serie de categorías en las que se basan las habilidades sociales, en este caso nos enfocaremos en las habilidades de interacción social, habilidades afectivas, habilidades de cooperación y las habilidades de autoafirmación.

2.2.2.1 Habilidades de Interacción Social

Las habilidades de interacción social se pueden describir con las actitudes que una persona utiliza durante sus relaciones con los demás, en donde debe compartir sentimientos, pensamientos, ideas y opiniones, de modo que durante una conversación su lenguaje tanto físico como corporal vaya de acuerdo a lo que expresa, de esta forma se minimizan las probabilidades de fracasar interpersonalmente (Olivares y Méndez, 2008 como se citó en De Miguel, 2014).

Monjas Casares, 2000 (como se citó en Contini de González, 2009) explica que las habilidades de interacción social son conductas que se aprenden por medio de las experiencias propias y las que el individuo observa de otras personas, también por medio de métodos simbólicos como la televisión. Sobre todo hace énfasis en que la mayor fuente de aprendizaje de estas habilidades son los pares que desde la infancia moldean al infante para que sea agradecido, salude y se comunique adecuadamente.

Desde el punto de vista de Bellack y Morrison, 1982 (como se citó en De Miguel, 2014) las habilidades de interacción social solo se logran aprender a través de las experiencias de los demás y en la infancia, una vez se es adulto solo se demuestra lo aprendido. Por su parte Macià, Méndez, y Olivares, 1993 (como se citó en De Miguel, 2014) basados en la teoría del aprendizaje social explican que

el aprendizaje de estas habilidades solo se da por medio del modelado por parte de los pares o personas cercana al primer vinculo.

Como antes se ha mencionado las relaciones interpersonales se inician desde muy temprana edad, lo que conlleva aprender una serie de habilidades que permitan relacionarse de forma satisfactoria con otras personas. Sin embargo, dichas habilidades no logran desarrollarse de la misma forma o en igual medida en todos los individuos, ya que existen una serie de aspectos que influyen en la adquisición y en la práctica de estas habilidades como lo son: la personalidad, el estímulo recibido por parte del primer círculo familiar y la percepción. Por lo cual se debe destacar la estrecha relación que existe entre las habilidades sociales y las interacciones sociales, siendo así las habilidades sociales la clave del éxito de las relaciones interpersonales de un individuo (Caballo, 1993 como se citó en López, 2008).

De acuerdo a las diversas demandas que exigen los distintos entornos sociales, el individuo debe optar por las diferentes habilidades que le permitan enfrentar las circunstancias interpersonales que se le presenten. De tal forma que dichas habilidades otorguen a la persona mayor nivel de confianza, autonomía y control de emociones, de manera que se obtengan mejores interacciones y una buena autoestima (Trianes, Muñoz y Jiménez, 1997 como se citó en Ison y Morelato, 2008).

Desde el punto de vista de Güell y Muñoz, 2000 (como se citó en Naranjo Pereira, 2008) un individuo que posee habilidades de interacción social comúnmente se siente más seguro y libre para llevar a cabo relaciones interpersonales, tiene una mejor autoestima, logra controlar sus emociones y se muestra más asertivo ante las demás personas.

Se debe hacer énfasis en que muchas veces el origen de las dificultades en las relaciones interpersonales son producto de las pocas habilidades sociales que

puede poseer una persona, lo cual lleva al individuo en consecuencia a evitar el contacto con los demás o mantener vínculos que proporcionen poca satisfacción (Cerezo, 1997 como se citó en Lacunza y Contini de González, 2011).

Por su parte Lange, 1968 (como se citó en Eceiza, Arrieta y Goñi, 2008) postula su premisa en la que explica que los individuos que cuentan con habilidades de interacción social se logran diferenciar de aquellas que tienen pocas habilidades, por medio del análisis de los componentes cognitivos, fisiológicos y conductual que son lo que rigen las habilidades sociales que posteriormente se ponen en práctica en las interacciones con los demás.

Fensterheim, 1990 (como se citó en Naranjo Pereira, 2008) opina que cuando se tiene dificultades con las habilidades de interacción social es poco probable que el individuo logre una comunicación eficaz, directa y de agrado para los demás.

Risso, 2000 (como se citó en Naranjo Pereira, 2008) explica algunas conductas verbales y no verbales que presentan los individuos según sus habilidades de interacción social:

- **Mirar a los ojos:** intentar esquivar las miradas es muy común de las personas con pocas habilidades, quien ha desarrollado correctamente sus habilidades de interacción social no evita las miradas, al contrario busca mantenerla para establecer contacto. Cuando se tiende a huir de las miradas genera desconfianza, ya que se percibe que hay algo que esconder.
- **Tono de voz:** cuando un individuo se siente inseguro o intimidado es muy común que opte por disminuir el tono de su voz, esto con el objetivo de que lo que expresa no disguste al receptor. Quienes poseen pocas habilidades mantienen un tono de voz bajo, lo que con frecuencia dificulta su expresión e interfiere en sus relaciones con los demás.

- **Modulación y entonación de la voz:** cuando el sujeto utiliza una entonación no apropiada y no modula correctamente, es común que su receptor desvíe su atención, se aburra o decida esquivar la conversación.
- **Fluidez verbal:** para que una relación sea satisfactoria es necesario que sea de forma natural y con seguridad. Cuando se mantiene un diálogo y el tiempo de respuesta se extiende demasiado, genera inconformidad en quien espera la respuesta. Es común que quien presente dificultades con sus habilidades de interacción acudan a los recursos como muletillas, tiempo prolongados para responder, tartamudeo entre otras. En cambio cuando una persona maneja una fluidez verbal adecuada, las demás personas siempre demostraran interés y entusiasmo durante la conversación.
- **La postura corporal:** expresa actitudes, normalmente por medio de la postura es común que la otra persona perciba si existe interés o no por lo que se está comunicando. Quien tiene pocas habilidades solo con su postura demuestra poco interés aunque en realidad no sea así.
- **Los gestos:** son los que representan la voz del cuerpo. Es quien completa lo que se está expresando por medio del lenguaje. Inicialmente son los gestos del rostro quien expresa lo que el individuo es. No solo se debe observar a los ojos, también es necesario mirar hacia las cejas y la boca. Las expresiones de quienes no cuentan con habilidades de interacción no suelen ir de acuerdo con lo que comunica verbalmente. Durante las relaciones con los demás es necesario que los gestos vayan de acuerdo a lo que se está diciendo, ya que de lo contrario causa cierta molestia.
- **El contenido verbal del mensaje:** se refiere a la transcripción de lo mental a las palabras de lo que se quiere expresar. Este código debe formularse y comunicarse de forma clara, para que así el receptor comprenda fácilmente. Existen personas que cuando deben demostrar sus pensamientos o emociones prefieren no hacerlo por inseguridad.

Cuando se descubre que una persona no dice lo que piensa se siente indignación.

2.2.2.2 Habilidades Afectivas

Tener la capacidad de enfrentarse y buscar solución a las diversas circunstancias que se presentan, mantener buenas relaciones interpersonales, relacionarse con los demás de forma asertiva, mantenerse motivado para alcanzar los objetivos propuestos, ser prudente al momento de tomar decisiones, expresar correctamente los sentimientos y las emociones que se están experimentando en dicho momento entre otras cosas, es lo que se puede definir como habilidades afectivas las cuales son fundamentales para el buen desenvolvimiento en todos los aspectos de la vida (Salovey, Mayer y Caruso, 2002 como se citó en Berrocal y Pacheco, 2009).

Las habilidades afectivas se pueden definir como el conjunto de conductas y pensamientos que permiten controlar los estados de ánimos que pueda experimentar un individuo y que en consecuencia suelen reflejarse en su actuar (Choque y Chirinos, 2009).

Para Cabello Salguero (2011) las habilidades afectivas no es más que la capacidad que tiene el ser humano de experimentar sentimientos, identificar, manejar y cambiar sus estados emocionales y si es posible el de las demás personas. El tener habilidades afectivas no involucra que el individuo acumule sus sentimientos, lo cual indica que no es algo que se logra de manera fácil, para esto es necesario que por medio de la práctica se entrene.

Cuando se hace referencia a habilidades afectivas es necesario enfocarse en dos términos: sentimientos y emociones. Las emociones pueden definirse como una manifestación que consta de tres elementos: cambios orgánicos, el paso del

pensamiento a la actuación y las experiencias vividas, que en conjunto forman el afecto. Los sentimientos y en las aficiones en el aspecto afectivo representan las consecuencias de la emoción que experimenta la persona. Los afectos solo son producto de las experiencias vividas (Lazarus, 1991 como se citó en García Cabrero, 2009).

El desarrollo de las habilidades afectivas da comienzo a partir desde la infancia en el primer círculo familiar, especialmente por medio de las interacciones que ocurren entre los padres y el menor, por lo tanto es necesario que los padres estén capacitados para guiar al infante en la adquisición y en el control de sus emociones, ya que esto repercutirá de manera positiva o negativa durante la adolescencia y la adultez (Cabello Salguero, 2011).

De acuerdo con Restrepo (2008) estas habilidades se logran adquirir y desarrollar; explica que como cualquier aspecto del ser humano tiende a cambiar o evolucionar con el paso del tiempo. Por lo tanto, es poco probable que estas puedan enseñarse o inculcarse de forma inmediata, de la misma forma que las habilidades cognitivas es necesario que por medio de la práctica se estimulen y se logre llevarlas a su máximo desarrollo. Alexander, 2005 (como se citó en Restrepo, 2008) menciona que el poco conocimiento que se tiene acerca de las habilidades afectivas y de la manera correcta de entrenarlas, ejerce una influencia negativa lo cual en consecuencia lleva a que desde la niñez hasta la adultez mayor, en los centros educativos, en el hogar, en el área laboral, se le reste la debida importancia al desarrollo de dichas habilidades.

Según Oliveira, Rodríguez y Touriñán, 2006 (como se citó en García Cabrero, 2009) un individuo que encuentra estabilidad en su área afectiva experimenta la unidad de todos sus componentes, y seguramente se desarrolla correctamente en todos los contextos. Estos autores describen que manejar habilidades afectivas en la actualidad se convierte en una de las principales necesidades del hombre, ya que forma los pilares para desarrollar vínculos con otras personas.

Son muchos los teóricos que han evocado sus esfuerzos en estudiar y clasificar las habilidades afectivas o emocionales. El primero en dirigir sus teorías a las habilidades afectivas es Gardner, 1993 (como se citó en García y Giménez, 2010) quien explica que más que habilidades afectivas el término correcto que se debe emplear es inteligencia emocional y la define como una virtud que permite al individuo enfrentarse a cualquier suceso o información que se presente en algún ámbito de su vida.

Seguidamente Gardner, 1994 (como se citó en Restrepo, 2008) propone su teoría de la inteligencia en la cual una de las que propone las denomina como inteligencia interpersonal e intrapersonal, lo cual de cierta forma crea un precedente para el estudio de las habilidades afectivas. Gardner define la inteligencia interpersonal como la capacidad de poder diferenciar actitudes, sentimientos y emociones de cada persona, la misma implica reconocer las necesidades que tienen las personas a su alrededor. Seguidamente define la inteligencia intrapersonal como la habilidad de poder conocerse y entenderse propiamente, es decir, reconocer las emociones que se experimenta y controlarlas, de modo que el actuar del individuo no se de en base a los sentimientos que experimenta en el momento.

Siguiendo las postulaciones de Gardner, Salovey, 1997 (como se citó en Frago Luzuriaga, 2015) crea sus propias categorías de habilidades afectivas en donde utiliza las inteligencias personales de Gardner y las describe de la siguiente forma:

- Identificar las emociones de sí mismo.
- Regular y controlar las emociones.
- Direccional la motivación: se refiere a que es necesario que el individuo enfoque sus emociones hacia lograr sus metas; lo que implica que contar con la habilidad de controlarse a sí mismo.

- Conocer y respetar las emociones de las demás personas: implica un comportamiento asertivo y empático para tener una autoconciencia.
- Manejar adecuadamente las relaciones con los demás: basado en otras habilidades como asertividad y comunicación.

Siguiendo esta línea, Goleman, 1997 (como se citó en Edwards, Ramagnoli y Valdés, 2009) realiza sus aportes los cuales refuerzan los planteamientos de Gardner en base a las habilidades afectivas, partiendo de las inteligencias personales. Goleman destaca la parte afectiva como el componente principal del ser humano y propone dos tipos de categorías afectivas:

- **Capacidades personales:** son las que establecen la forma en la que se relaciona cada uno consigo mismo, esta incluye: capacidad de autoconciencia (identificar los sentimientos y las emociones de sí mismo, sus fortalezas y sus debilidades); regulación (control de las emociones e intenciones de actuar según las emociones); y motivación (perseverancia para alcanzar metas, positivismo).
- **Capacidades sociales:** son las que establecen la forma en la que un individuo se relaciona con los demás, esta incluye: empatía (facilidad para ponerse en el lugar del otro, ante sus sentimientos y sus pensamientos); y sus habilidades sociales (cooperación, asertividad y comunicación).

Por otro lado Mayer et al., 2000 (como se citó en García y Giménez, 2010) según su definición de habilidades afectivas como la capacidad de regular y conocer las emociones, propone categorías específicas para su mejor entendimiento:

- Conocer los sentimientos propios y los de las demás personas.
- Control sobre las emociones de sí mismo y al momento de expresarse o actuar hacerlo de forma correcta.

- Desarrollar relaciones interpersonales donde la base sea el respeto de las emociones del otro.
- Desarrollar actividades que generen satisfacción emocional.

2.2.2.3 Habilidades de Cooperación

Las habilidades cooperativas se describen como las actitudes y los conocimientos que son indispensables para trabajar en conjunto con otras personas (Cannon Bowers y Salas, 1997 como se citó en Duran, 2009).

Saavedra (2012) explica que tener una actitud cooperativa da inicio a las relaciones interpersonales, con la intención de colaborar en el cubrimiento de las necesidades propias y de los demás.

Según Batelann y Van Hoof, 1996 (como se citó en Pliego Prenda, 2011) ser cooperativo implica mucho más que actuar cuando se te pide ayuda, involucra compartir el aprendizaje con los demás y viceversa.

Kropotkin, 1970 (como se citó en De la Herrán Gascón, 2014) asegura en su obra que el ayudarse mutuamente representa de alguna forma el seguro para sobrevivir en la sociedad. El ser colaborativo de cierta forma facilita el aprendizaje de las normas y de las costumbres, de modo que se puede adquirir un mejor estado de bienestar, ya que se minimiza el esfuerzo realizado. Basado en lo antes mencionado se da pie a evaluar las habilidades cooperativas dentro de los distintos ámbitos, ya sean: sociales, laborales y educativos.

Partiendo desde el punto de que la colaboración es una actitud indispensable en el ser humano Slavin, 1995 (como se citó en Duran, 2009) explica que el trabajar de forma colaborativa da paso a emplear habilidades y destrezas en contextos reales facilita el desenvolvimiento en las relaciones interpersonales,

específicamente a respetar, a tomar en cuenta las necesidades y las opiniones de los demás, alternativas de solución de conflictos.

Roberts, 2005 (como se citó en Guitert y Pérez, 2013) por su parte informa que cognitivamente el ser humano tiende a actuar recíprocamente, es decir, cuando el individuo considera que las otras personas han actuado de forma colaborativa con él, entonces, este se sentirá comprometido a responder cuando se le solicite su colaboración.

Rychen Salganik, 2001 (León y Felipe, 2011) explican algunas condiciones que son necesarias para pautar que existe colaboración en las relaciones interpersonales de un individuo:

- Se deben tener claros los objetivos, los recursos tanto personales como de la persona con quien se mantiene el vínculo, estos deben ir en dirección a la misma meta. Se debe utilizar la cooperación como instrumento para alcanzar el bienestar del grupo.
- Se deben asignar responsabilidades individuales y grupales en búsqueda de la meta. Cada persona debe asumir el compromiso de la responsabilidad que adquirió.
- Todos deben respetar el rol que desempeña cada persona.
- Es indispensable que ante todo se cuente con habilidades básicas de interacción.
- Es importante realizar elogios cuando algunos de los miembros en relación logra el éxito, de modo que se estimule su motivación y sus habilidades cooperativas.

Ibernón, 1997 (como se citó León y Felipe, 2011) manifiesta que tener una estructura estable en cuanto a las habilidades cooperativas concede la posibilidad de que las interacciones sociales ocurran de una forma positiva.

Saavedra (2012) plantea las cualidades necesarias en una relación interpersonal cooperativa, estas cualidades son: compromiso, respeto, creatividad, formulación de objetivos en común e intereses. Basados en estas cualidades Saavedra explica que cuando un individuo dentro de una relación no es capaz de ser colaborador es probable que esta no funcione. Otra posible consecuencia al no ser colaborativo es que la otra parte de la relación adopte una actitud de desquite, en donde se decida actuar de forma individual y no en pro a la relación. La autora plantea algunas actitudes de desquite que realizara el sujeto: enfocarse en sus propias necesidad, desinterés, emplear un estilo de relación agresiva.

Johnson y Johnson, 1990; Boud, Cohen y Sampson, 2001(como se citó en Duran, 2009) describe las habilidades involucradas en la cooperación de la siguiente forma:

- **Capacidad para trabajar con otros:** el sentirse parte de un equipo o de un grupo, preocuparse por el bienestar, éxito, el aprendizaje propio y de los demás, mejora la autoestima, practicar una comunicación asertiva y valorar las contribuciones de los demás.
- **Pensamiento crítico y reflexivo:** se basa en identificar, reconocer y respetar la forma de pensar propia y de los demás. Al momento de refutar alguna opinión o idea implica hacerlo de forma respetuosa y buscando las alternativas más convenientes.
- **Comunicar adecuadamente:** se refiere a emplear un estilo de comunicación asertiva, en donde se respeten los derechos y las opiniones de los demás y sean tomadas en cuenta.
- **Evaluación:** se trata de evaluarse a sí mismo y a los demás en base a lo que se: piensa, dice y actúa.

Pliego Prenda (2011) describe los beneficios de manejar habilidades cooperativas en las relaciones interpersonales, la misma es basada en los planteamientos de Spencer Kagan estos son:

- **Aspecto cognitivo:**
 - Atribuciones
 - Metas
- **Aspecto motivacional:**
 - Facilidad para pertenecer a un grupo.
 - Mejor autoestima.
- **Aspecto afectivo interpersonal:** por medio de las habilidades de cooperación se promueve que las personas se sientan parte de las actividades de los otros, por intervenir con quien te relaciona mayor satisfacción.

2.2.2.4 Habilidades de Autoafirmación

Guell y Muñoz, 2000 (como se citó en Naranjo Pereira, 2008) menciona que el termino autoafirmación o asertividad es definido inicialmente por Wolpe en 1958, quien explica que la autoafirmación es la conducta en la que se manifiesta el respeto por los derechos e ideales propios y de los demás, en donde también se incluye rechazos, enojo, demostración de afecto, elogios.

Naranjo Pereira (2008) explica que la autoafirmación se debe iniciar desde la premisa de que todos los seres humanos tienen los mismos derechos. Por lo tanto, es necesario involucrar el respeto y la consideración por los derechos y los pensamientos de las demás personas y los de sí mismo.

González Martínez (2009) afirma que al término autoafirmación también se le puede denominar como “conducta asertiva” y lo define como el comportamiento que mantiene al individuo en estado de alerta para defender las opiniones, ideas, derechos e intereses propios frente a los de las demás personas y la forma en la que se relacionaran con los demás.

Las habilidades auto afirmativas representan un escudo para el individuo, una vez desarrolladas son sus defensas en las relaciones con los demás. Los elementos que las conforman son pocos específicas y por ello se convierten en elemento de estudio conductual, sin embargo, el hecho de que un individuo presente habilidades auto afirmativas no garantiza que su conducta todo el tiempo sea de manera asertiva, ya que todo depende mucho del tipo de relaciones interpersonales que este lleve a cabo (Montgomery, 1999 como se citó en Velásquez, 2008).

Basado en el enfoque conductual, el desarrollo de las habilidades de autoafirmación se basa en las premisas propuestas por Ivan Pavlov, quien se dedicó a estudiar cómo era el proceso de adaptación de las personas; sobre la cual manifiesta que cuando las fuerzas ex citatorias predominan, el individuo lograra un estado emocional libre, en donde enfrentara las circunstancias de su vida según sus propios ideales; en cambio sí son las fuerzas inhibitoras las que dominan, el sujeto seguramente mantendrá una actitud insegura y desconfiado de sí mismo, tendrá poco control de sus emociones y con frecuencia actuara de forma despreocupada sin tomar en cuenta a los demás (Casares y Siliceo, 1997; Robredo, 1995 como se citó en Gaeta González y Galvanovskis Kasparane, 2009).

Siguiendo las postulaciones de Palvov, Rodriguez y Serrano, 1991 (como se citó en Gaeta González y Galvanovskis Kasparane, 2009) explican que la estabilidad entre ambas fuerzas de excitación e inhibición se alcanzara tiempo después y se manifestara como agresividad, pasividad, sumisión o asertividad

de manera que sus relaciones con los demás se regirán en base a estas conductas.

Desde la perspectiva cognitiva, (Flores, 1994 como se citó en Gaeta González y Galvanovskis Kasparane, 2009) definen que una conducta auto afirmativa se basa en compartir aquello que se piensa, se siente y se desea de manera respetuosa y asertiva, de manera que se tomen en cuenta los derechos propios y los de las demás personas. Estos teóricos manifiestan que para que un individuo desarrolle una conducta afirmativa es necesario que conozca las cinco fases básicas de la autoafirmación:

- Saber diferenciar entre asertividad y agresividad.
- Identificar y respetar los derechos propios y los de las otras personas.
- Mantener el control de la parte cognitiva y emocional para mantener una conducta dentro de lo aceptable.
- Eliminar de forma progresiva ideas irracionales y lograr el desarrollo de las habilidades auto afirmativas a través de la práctica constante.

Flores menciona que una vez adquirida una conducta afirmativa es probable que los individuos obtengan relaciones interpersonales satisfactorias.

Autores como Branden, 1997; Berk, 1998; Arroyo, 1999; Clemens y Bean, 2000; Clark, Clemens y Bean, 2001(como se citó en González Martínez, 2009) mencionan la existencia de un vínculo entre la autoafirmación, la autoestima y las relaciones interpersonales, explicándolo en bases a que las habilidades de autoafirmación que tenga un individuo se hará presente en la forma en la que interactúe con las demás personas y en su autoestima, de igual forma viceversa, el tipo de relaciones interpersonales y las habilidades de autoafirmación van a intervenir en la autoestima, sobre todo durante la niñez en donde el nivel de autoestima que presente el menor va a depender mucho de sus habilidades y el tipo de relaciones que maneje con las demás personas.

Guell y Muñoz, 2000 (como se citó en Naranjo Pereira, 2008) basado en la premisa de Rodríguez y Serrano en 1991 sobre el equilibrio de las fuerzas excitatorias e inhibitorias, plantea que cuando un individuo no cuenta con habilidades auto afirmativas desarrolla conductas agresivas y pasivas las explican de la siguiente manera:

- **Conducta Pasiva:** los autores mencionan que dicha conducta tiene una estrecha relación con los sentimientos de culpa, la ansiedad que pueda experimentar una persona y sobre todo con la presencia de una autoestima baja. Aquellos individuos que presentan un comportamiento pasivo tienden a sentirse como una molestia para las demás personas, presentan problemas para enfrentar las dificultades y con frecuencia se sienten inferior a los demás, por lo cual evitan relacionarse con otros.
- **Conducta Agresiva:** suele ser normal que aquellas personas que mantienen esta conducta a corto plazo se sientan satisfechos, ya que de forma violenta logran alcanzar sus objetivos o expresar sus derechos u opiniones. sin embargo, al mantener este comportamiento es muy común que se pase por encima de los derechos de los demás, creando en las demás personas una actitud de rechazo. La conducta agresiva a largo plazo, puede generar que todas las personas que están alrededor del agresor eviten mantener relaciones interpersonales con él.

Como hemos mencionado anteriormente, la autoafirmación involucra honestidad y respeto por sí mismo y por los demás. Cuando no hay habilidades de autoafirmación es común que la persona recurra a manipular. Un individuo cuando presenta dificultades para expresarse y ser escuchado, con frecuencia tiende a optar por buscar otros recursos para alcanzar sus propósitos. Sin embargo, tener esta actitud suele ser dañino ya que estos individuos tienden a ver a los demás como personas a las cuales les deben ganar por medio del

rechazo, burla o manipulación (Montgomery, 1999 como se citó en Velásquez et al. 2008).

Neidharet, Weinstein y Conry, 1989 (como se citó en Naranjo Pereira, 2008) mencionan algunas conductas manipulativas a las que recurren personas poco auto afirmativas y las definen de la siguiente manera:

- **Intimidación o agresividad:** es quizás el tipo de manipulación más utilizado, el cual normalmente solo es el reflejo de la inseguridad o el temor que experimenta el agresor. La autoafirmación y la agresividad se encuentran en áreas totalmente diferentes, por lo tanto cuando una persona se vuelve más auto afirmativa no debe aumentar su agresividad.
- **Pasividad:** es lo contrario a la agresiva, el individuo con su actitud de buena voluntad, sensibilidad, y temor a ser rechazado logra que las demás personas actúen en base a lo que él desea. Sin embargo, este tipo de conducta tiende a llevar al individuo a mantenerse con una autoestima baja.
- **La culpa:** es común que las personas manipuladoras utilicen la culpabilidad para que los demás actúen a su conveniencia. Frecuentemente el manipulador hostiga a las otras personas con inculpaciones de egoísmo y obligaciones. Un ejemplo común es que las personas consideran que cuando le realizan un favor a alguien, este tiene la obligación de devolverle el favor.
- **La crítica:** es otra forma común para lograr manipular a las personas. El objetivo del manipulador con la crítica es poner a los demás en una actitud defensiva, de esta forma se logra que la persona desvíe sus pensamientos de quien emite las críticas. Se debe mencionar que en realidad quien critica se excusa en que está emitiendo opiniones constructivas cuando no es así.
- **La burla:** el manipulador suele utilizar esta técnica para evitar ser el centro de atención. Esta persona tiende a avergonzar o ejercer presión para que la otra persona realice algo que no tiene deseos de hacer. Un

ejemplo común es cuando los amigos se presionan entre sí acusándose de cobardes para garantizar que se realicen actividades peligrosas o arriesgadas.

- **Dudar de los motivos:** basado en esto el manipulador se mantiene alerta del comportamiento de quien desea manipular para formular emitir críticas o cuestionar sus acciones, ya que se siente incapaz de formular juicios directamente. También, es común que quien está manipulando considere que le deben una explicación o disculpa.

Basado en las relaciones con los demás estos autores mencionan que existen tres formas básicas que utilizan las personas ante sus dificultades interpersonales estas son: huir, luchar y razonar. La huida esta se basa en que la persona busca los medios para no afrontar la situación que se presentan con otras personas. Como resultado de este comportamiento el individuo experimenta sentimientos de fracaso e inseguridad y elimina el contacto con dichas personas. La lucha involucra que se aplique la agresividad, en donde el agresor agrede de forma física, psicológica y verbalmente para lograr sentirse vencedor ante la otra persona, en consecuencia se obtendrá antipatía y que los demás se alejen. En cambio, razonar hace referencia a utilizar la comunicación, y la lógica de forma asertiva para resolver los conflictos que se le presenten al sujeto. En consecuencia se obtendrá satisfacción y una autoestima adecuada que permitirá desarrollar relaciones con otras personas positivas.

2.2.3 Tipos de Relaciones Interpersonales

Zupiria (2015) menciona una clasificación sobre los tipos de relaciones interpersonales que se pueden presentar:

- **Relaciones Íntimas/ Superficiales:**

En las relaciones íntimas los individuos muestran una necesidad por relacionarse con otras personas. El objetivo principal en este tipo de relaciones es conseguir satisfacción y para esto es necesario que la interacción sea de forma mutua. Cuando hablamos de relaciones superficiales se refieren a relacionales en donde ninguno de los miembros se preocupa por los requerimientos de los demás. Un ejemplo de este tipo de relación sería la relación entre un jefe y su empleador.

- **Relaciones Personales/Sociales:**

Tajfel, 1984 (como citó en Zupiria, 2015) explica que existen tres tipos de identidad en las personas, la identidad personal que está compuesta por la parte individual, la identidad social que se refiere a la pertenencia a un grupo y a la socialización con varias personas a la vez y por último la identidad humana.

Cuando nos referimos a las relaciones sociales sobresale la identidad social y sucede lo que se conoce como despersonalización, en donde las personas dejan a un lado sus propios juicios y se adaptan a los del grupo en donde están interactuando.

En las relaciones personales la identidad personal predomina. En este tipo de relaciones se visualiza a la otra persona con la que interactuamos como un ser único. Existe un afecto hacia la otra persona por sus características propias y no por las grupales.

- **Relaciones Amorosas:**

Sternberg, 1986 (como citó en Zupiria, 2015) explica que existen tres elementos esenciales en una relación amorosa:

- **Pasión:** este elemento representa el combustible de la relación, es la atracción física, la necesidad por mantener cercanía y las relaciones íntimas con otras personas.
- **Compromiso:** se trata de estar dispuesta a satisfacer las necesidades del otro, al valor de mantenerse en la relación aun en los momentos malos que se puedan dar.

- **Intimidad:** se refiere a la sensación de comodidad que puede generar la cercanía, el afecto y la confianza por la otra persona.

Basados en estos elementos Sternberg describe siete tipos de relaciones amorosas:

- **Relación Amistosa:** En este tipo de relación es muy poco el compromiso, existe el contacto sexual por lo que predomina la intimidad, el nivel de confianza es alto, lo que lleva a sentir libertad para compartir con el otro sin dudar.
- **Amor Superficial:** Se refiere a relaciones en donde ambas personas demuestran afecto por el otro, su nivel de madurez y confianza lo que usualmente los lleva a relaciones íntimas sin ataduras.
- **Amor Vacía:** Se da cuando no existe compromiso, esto porque ninguna de las dos personas siente pasión. Este tipo de relación sucede en parejas que están juntas por un fin distinto al amor por el otro o en aquellas que después de un largo tiempo de estar juntos ya no los une el afecto.
- **Amor Romántico:** Suele ser uno de los tipos de relación a la que aspiran las parejas, debido a que está compuesta por amor y sexo. Sternberg lo define como el equilibrio entre pasión y compromiso.
- **Amor Sociable:** Este tipo de amor normalmente es el que sucede de forma secundaria, es decir, que probablemente al principio la pareja tenía otro tipo de relación, pero con el pasar del tiempo la pasión desapareció y lo que mantiene unida a la pareja es la presión social, el miedo a permanecer solo o a encontrar una nueva pareja.
- **Amor Fatuo:** Sternberg la describe como la combinación entre la pasión y el compromiso. La intimidad está ausente debido a que entre ellos es poco el nivel de confianza y conexión.
- **Amor Consumado:** Es el tipo de amor soñado por toda pareja, ya que el mismo es el equilibrio entre en la pasión, compromiso e intimidad. Sternberg

menciona que no es difícil llegar a esta etapa, lo que realmente cuesta es mantenerse en ella sin que ninguno de los tres elementos desaparezca.

2.2.4 Estilos de Relaciones Interpersonales

Zupiria (2015) plantea una clasificación de los posibles estilos de relaciones interpersonales que se pueden dar, estos son: agresivo, manipulador, pasivo y asertivo.

- **Estilo Agresivo:** Son aquellos que no presentan dificultad para decir no y expresar lo que no les parece. Usualmente el agresivo no toma en cuenta las ideas o sugerencias de los otros, intimida y agrede. La mayoría del tiempo actúa sin consultar con los demás.
- **Estilo Manipulador:** Aquí es todo lo contrario al estilo agresivo, son personas que no suelen decir que no y prefieren callar aquellas cosas con las que no están de acuerdo. El manipulador maneja con astucia a las demás personas para lograr lo que quiere y esto lo hace disfrazando sus sentimientos y opiniones. Normalmente hablan muy rápido buscando confundir a otros.
- **Estilo Pasivo:** Es aquel que no refuta las opiniones o decisiones de los demás, no sabe cómo decir que no y no expresa lo que siente. Cuando interactúa con otros se devalúa, presenta características de sumisión y tiende a sentirse mal o culpable por lo malo que sucede en la relación. Debido a su pasividad tienden a guardar sus sentimientos negativos y a demostrarlos en ocasiones inadecuadas.
- **Estilo Asertivo:** No presentan dificultad en expresar lo que piensan, son personas que toman en cuenta las opiniones de los demás antes de tomar una decisión. Para ser asertivo es necesario contar con algunas habilidades como: ser empático, escuchar los aportes de los otros y manejar una comunicación efectiva.

CAPITULO III

CAPITULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de Investigación y Tipo de Estudio

El presente estudio es del diseño de la investigación no experimental transversal; se considera no experimental ya que se busca estudiar las variables de autoestima y las relaciones interpersonales en su contexto natural, sin una previa manipulación, para posteriormente analizarlas; por su parte se considera transversal debido a que la recolección de los datos se llevara a cabo solo una vez y en un tiempo específico (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

El tipo de estudio de la investigación es descriptivo correlacional; se considera descriptivo ya que se busca analizar y describir los componentes de la autoestima y las habilidades de las relaciones interpersonales de los estudiantes participantes en la investigación y correlacional debido a que uno de los propósitos es conocer si existe una relación entre ambas variables. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.2 Población, participantes y tipo de muestra estadísticas

Población

La población para esta investigación está conformada por los estudiantes de la Licenciatura en Psicología que actualmente cursan el VIII semestre matutino en la Universidad Especializada de las Américas de la sede de Panamá.

Grupo de Estudio

En esta investigación participaran 29 estudiantes en total, los cuales 25 son del sexo femenino y 4 del sexo masculino, entre los 21 y los 38 años, para el mismo solo se tomara en cuenta como característica principal que el estudiante este

cursando la carrera de Licenciatura en Psicología en el VIII semestre matutino en la Universidad Especializada de las Américas de la sede de Panamá.

Cuadro N° 1 Porcentaje de la población estudiada

	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mujer	25	86.2%
Hombre	4	13.8%
Total	29	100%

Como se puede observar, la población en su mayoría está conformada por el género femenino y en una menor cantidad por el género masculino; de manera que en el VIII semestre de la Licenciatura en Psicología predominan las mujeres.

Muestra

El tipo de muestra de la investigación es no probabilística por conveniencia, debido a que la selección de los estudiantes no se hizo en base a probabilidad, si no como única característica que los elegidos cursaran el VIII semestre matutino en la carrera de Licenciatura en Psicología en la Universidad Especializada de las Américas la sede de Panamá (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.3 Variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional
Autoestima	La autoestima es el constructo conformado por los tres componentes o áreas cognitivas, afectiva y conductual que se relacionan entre sí y dan paso a la valoración que realiza el individuo (Coopersmith, 1967 como se citó en Sebastián, 2012).	Componentes de la autoestima según Coopersmith: <ul style="list-style-type: none"> • Cognitivo • Afectivo • Conductual

<p>Relaciones Interpersonales</p>	<p>Las relaciones interpersonales son un conjunto de comportamientos producto de habilidades que permiten la relación de forma directa, real o imaginaria entre dos o más personas.(Leary, 1957 como se citó en Cornejo y Tapia, 2011)</p>	<p>Habilidades de las relaciones interpersonales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habilidad de interacción social. • Habilidades afectivas. • Habilidades de cooperación. • Habilidades de auto afirmación.
-----------------------------------	--	--

3.4 Instrumentos y técnicas de recolección de datos

- Cuestionario de autoestima, de autoría propia, conformado por 16 preguntas con respuestas de opción múltiple, que busca evaluar la autoestima por medio de sus tres componentes: cognitivo, afectivo y conductual.
- Escala tipo Likert de autoría propia, conformado por 25 preguntas, la cual evalúa las relaciones interpersonales a través de las cuatro dimensiones: habilidades de interacción social, habilidades afectivas, habilidades de cooperación y habilidades de autoafirmación.

3.5 Procedimiento

I Parte: La misma inició con la escogencia del tema a investigar, formulación de los objetivos y seguidamente se realizó el planteamiento del problema. Posteriormente se hizo la selección de la muestra de acuerdo a las características requeridas para la investigación, la cual está conformada por los

estudiantes de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutina de la Universidad Especializada de las Américas de la sede de Panamá.

II Parte: Inicia la elaboración de los instrumentos que permiten medir las variables en cuestión, seguidamente se realizó un pilotaje que permitiera validar los instrumentos de la investigación. Estos instrumentos son:

- Cuestionario de autoestima, con opción de respuestas múltiples para evaluar la autoestima por medio de sus tres componentes, dicho cuestionario es de creación propia.
- Escala tipo Likert de las Relaciones Interpersonales, de autoría propia.

Ambos instrumentos al momento de ser elaborados y validados fueron evaluados por personas expertas en el tema.

III Parte: En la tercera parte de la investigación se prosiguió a aplicar los instrumentos a los participantes de la investigación para la recolección de los datos, los cuales son estudiantes de Psicología del VIII semestre del turno matutino de la Universidad Especializada de las Américas de la sede de Panamá.

IV Parte: Se realizó la tabulación de los datos obtenidos en la investigación y se prosiguió a realizar un análisis de los mismos, para posteriormente describir los resultados.

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE RESULTADOS

El siguiente análisis busca dar respuesta a los objetivos y a las preguntas de la investigación realizadas en este trabajo.

Para dar respuesta al objetivo general que nos dice: Relacionar la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la UDELAS de la sede de Panamá.

Correlaciones e Hipótesis

Cuadro N°2: Correlación entre Relaciones Interpersonales y Autoestima.

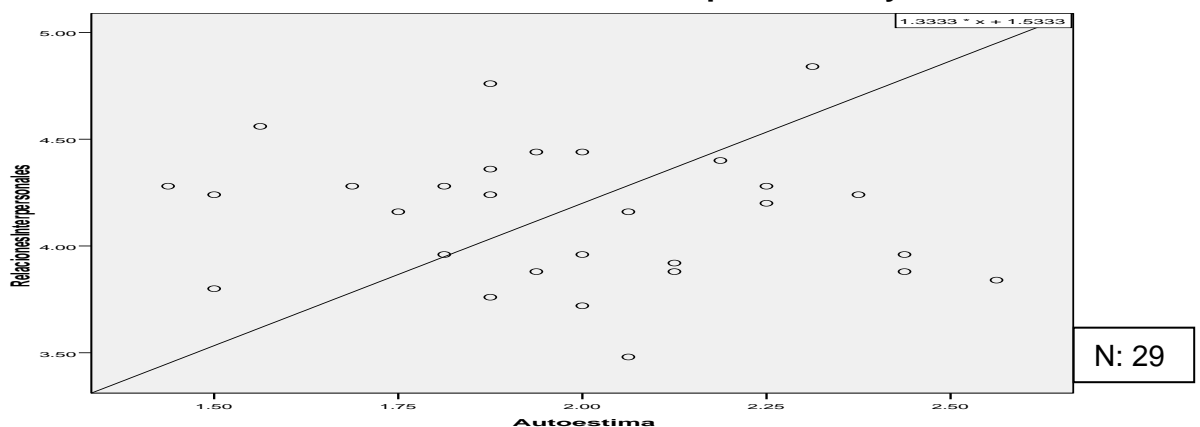
		Relaciones Interpersonales	Autoestima
Relaciones Interpersonales	Correlación de Pearson	1	-.139
	Sig. (bilateral)		.473
	N	29	29
Autoestima	Correlación de Pearson	-.139	1
	Sig. (bilateral)	.473	
	N	29	29

Fuente: Cuestionario de Autoestima y Escala Likert de Relaciones Interpersonales

Como se muestra en el cuadro N°2, la significación obtenida por medio del análisis estadístico de ambas variables es de 0.473, lo cual indica que no existe una relación significativa entre las relaciones interpersonales y la autoestima de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de UDELAS, ya que la correlación de Pearson expresa que estadísticamente para establecer la existencia de una relación entre dos variables es necesario que la significación sea menor de 0,05. Es decir, que se rechaza la hipótesis **H1** que nos dice que existe una relación significativa entre las relaciones interpersonales y la autoestima y se acepta la hipótesis **Ho** que indica que no existe relación

significativa entre autoestima y relaciones interpersonales. El hecho de que se rechace la hipótesis **H1** se puede ver sustentado por los resultados expuestos en el Cuadro N° 3 donde se muestran los promedios obtenidos en las variables. Las Relaciones Interpersonales muestran una media de (X: 4.14) y la Autoestima de (X: 1.98); se puede observar que los estudiantes presentan mejores resultados en las relaciones interpersonales y las mismas no se han visto afectadas por el promedio inferior que muestra la autoestima (Ver graficas N° 5, N°6, N°7 Y N°8). Otro aspecto que puede influir significativamente se puede deber a que es el componente afectivo de la autoestima donde se encuentran los aspectos interpersonales, en la Grafica N° 3 se expresa que en su mayoría los estudiantes encuestados se encuentran dentro del rango medio con un 62.10%, es decir que con frecuencia no presentan mayor dificultad en los aspectos que involucren la interacción con los demás y opiniones emitidas por los mismos. Por otra parte en el componente conductual de la autoestima es donde se encuentra mayor afectación con un porcentaje de 31% dentro del rango bajo, sin embargo no se encontró mayor afectación de este componente dentro de las habilidades interpersonales, lo cual en conjunto con los puntos anteriores permite apoyar la aceptación de la hipótesis **Ho**.

Gráfica N° 1: Correlación entre Relaciones Interpersonales y Autoestima



Fuente: Cuestionario de Autoestima y Escala Likert de Relaciones Interpersonales.

En la Grafica N° 1 se puede observar la dispersión de los datos obtenido en el Cuadro N° 2 donde se descarta la relación significativa entre la autoestima y las relaciones interpersonales.

Cuadro N° 3: Estadísticos de Muestra Relacionadas

		Media	N	Desviación típ.	Error típ. de la media
Par 1	Relaciones Interpersonales	4.1448	29	.31449	.05840
	Autoestima	1.9871	29	.29523	.05482

Fuente: Cuestionario de Autoestima y Escala Likert de Relaciones Interpersonales

En el Cuadro N°3 se muestran los promedios obtenidos en las variables de Relaciones interpersonales (X: 4.14) y Autoestima (X: 1.98), lo que indica que las relaciones interpersonales tienen mejor promedio siendo mejor utilizadas en comparación con la autoestima. En base a los datos obtenidos se muestran que hay que mejorar la autoestima de los estudiantes sobre todo el componente conductual.

Para dar respuesta al objetivo específico 1 que nos dice: Estructurar y validar un instrumento para analizar la autoestima y las relaciones interpersonales a los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la UDELAS de la sede de Panamá.

Cuadro N° 4: Análisis Estadísticos de Fiabilidad del Instrumento de Autoestima

Alfa de Cronbach	N de elementos
.744	16

Fuente: Cuestionario de Autoestima

En el cuadro N°4 se muestra la escala en un rango bueno de fiabilidad, ya que se estipula que valores mayores a 0.7 son aptos para garantizar la fiabilidad del instrumento.

Cuadro N° 5: Análisis Estadísticos Total-elemento del Instrumento de Autoestima

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
r1	34.00	49.333	.400	.685
r2	32.00	50.889	.369	.692
r3	33.00	44.444	.565	.658
r4	31.80	49.511	.209	.698
r6	32.40	44.489	.310	.691
r7	33.70	53.122	-.014	.710
r8	34.20	53.289	.000	.705
r10	32.70	49.789	.301	.691
r11	32.70	49.122	.123	.714
r12	34.00	49.333	.400	.685
r15	32.20	53.289	.000	.705
r16	32.70	39.789	.551	.649
r17	33.30	50.456	.082	.715
r19	33.00	42.222	.430	.670
r20	33.10	42.989	.432	.670
r22	33.20	42.178	.539	.654

Fuente: Cuestionario de Autoestima

En el cuadro N° 5 se puede observar en la primera columna que inicialmente el instrumento estaba conformado por 22 reactivos, una vez aplicado el Alfa de Cronbach para garantizar la confiabilidad del instrumento fue necesario realizar la eliminación de algunos reactivos (r5, r9, r13, r14, r18 y r21), para así obtener los resultados mostrados en el cuadro N° 4.

Cuadro N° 6: Análisis Estadísticos de Fiabilidad del Instrumento de Relaciones Interpersonales

Alfa de Cronbach	N de elementos
.887	25

Fuente: Escala Likert de Relaciones Interpersonales

Según lo observado en el cuadro N° 6, el Alfa de Cronbach está en un rango de excelente de acuerdo a lo que este específico sobre los valores necesarios para garantizar la fiabilidad de un instrumento. Se considera necesario que los valores se encuentren superior a 0.7.

Cuadro N° 7: Análisis Estadísticos Total de los Elementos del Instrumento de Relaciones Interpersonales

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
r1	103.40	82.711	.546	.880
r2	104.30	78.233	.640	.877
r3	103.20	85.511	.593	.881
r4	103.20	83.956	.549	.881
r5	102.80	91.289	.029	.889
r6	104.10	87.433	.177	.892
r7	103.10	90.100	.122	.889
r8	103.40	88.044	.363	.885
r9	103.70	79.122	.689	.876
r10	103.00	82.222	.726	.877
r11	103.30	76.900	.811	.871
r12	103.70	82.233	.735	.876
r13	103.40	88.711	.288	.886
r14	102.80	90.178	.215	.887
r15	103.20	84.844	.478	.882
r16	103.00	85.556	.647	.880
r17	103.80	77.289	.675	.876
r18	103.30	78.233	.726	.874
r19	104.00	72.222	.913	.866
r20	102.90	94.322	-.358	.895
r21	103.10	86.989	.448	.883
r22	103.00	89.333	.219	.887
r23	104.90	83.656	.420	.884
r24	103.30	92.456	-.102	.895
r25	102.90	88.100	.416	.884

Fuente: Escala Likert de Relaciones Interpersonales

Dentro del cuadro N° 7 se encuentran los resultados por reactivos, donde estos no indican que al realizar el análisis de Alfa de Cronbach arrojo un rango excelente como se muestra en el cuadro N° 6 y no amerita realizar eliminación de algún reactivo.

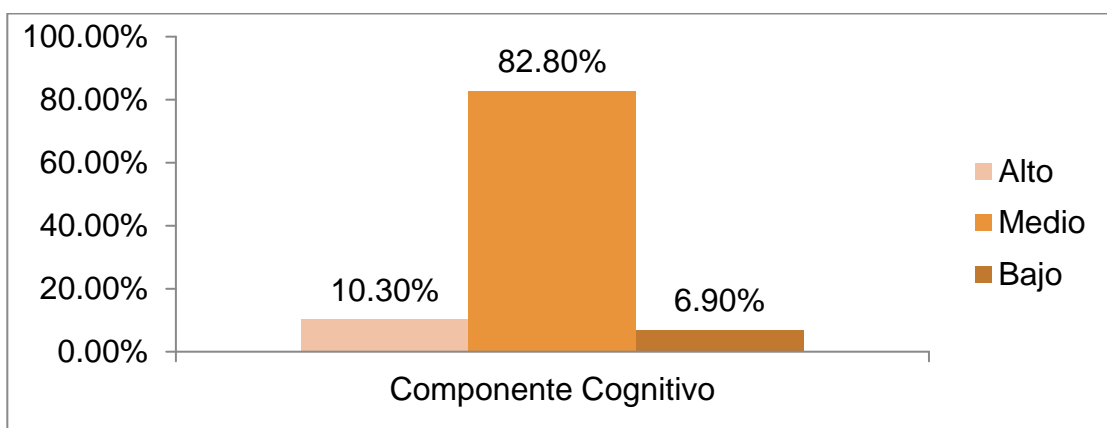
Para dar respuesta al objetivo específico 2 que nos dice: Jerarquizar los componentes de la autoestima de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la UDELAS de Panamá.

Cuadro N° 8: Análisis del Componente Cognitivo

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	3	10.3%
Medio	24	82.8%
Bajo	2	6.9%
Total	29	100.0%

Fuente: Cuestionario de Autoestima

Gráfica N° 2: Análisis del Componente Cognitivo



Fuente: Cuestionario de Autoestima

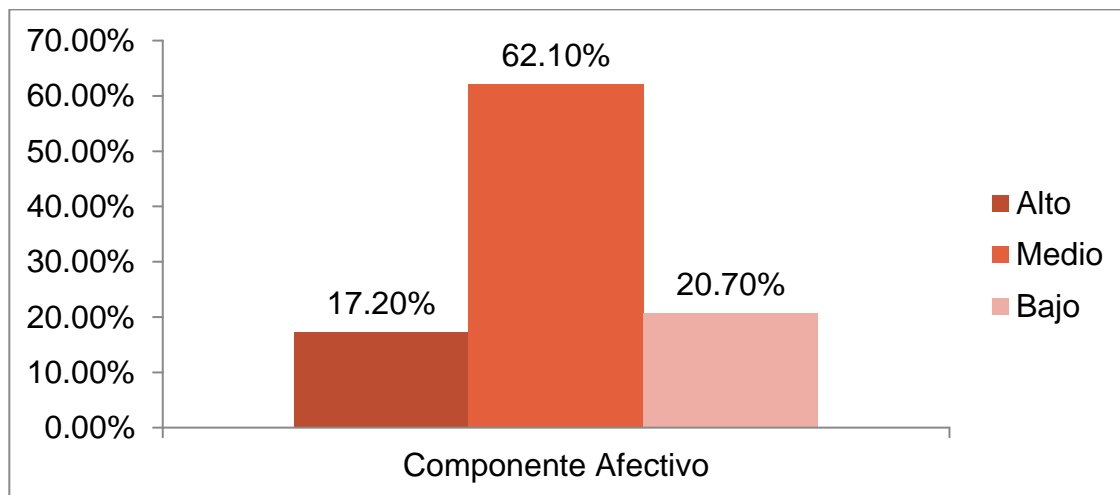
Como se muestra en la gráfica N°2 al analizar el componente cognitivo de la autoestima, vemos que los estudiantes en su mayoría se encuentran dentro del rango medio; con un porcentaje de 82.80%, lo que nos indica que tienden a mantener este componente de forma regular en base a sus creencias, opiniones y auto concepto, mientras que un 10.30% demuestran un dominio de su componente cognitivo y un 6.90% presenta nivel bajo lo cual expresa dificultades de la percepción que tienen sobre sí mismo y su conducta. También a través de la gráfica se puede observar que es en el componente cognitivo donde se encuentra el menor porcentaje de estudiantes con un nivel alto en dicha área de la autoestima.

Cuadro N° 9: Análisis del Componente Afectivo

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	5	17.2%
Medio	18	62.1%
Bajo	6	20.7%
Total	29	100.0%

Fuente: Cuestionario de Autoestima

Gráfica N° 3: Análisis de Componente Afectivo



Fuente: Cuestionario de Autoestima

En la gráfica N°3 en el componente afectivo se muestra que el 62.10% de los participantes se encuentran en un rango medio, lo que nos dice que hay cierta inseguridad con respecto al componente afectivo en la autoestima, también se encontró que un 20.70% está en un rango bajo, lo que indica que presentan dificultades en cuanto a la valoración de sí mismo, en base a sentirse a gusto consigo mismos, y con respecto a las opiniones que emiten las demás personas y el 17,20% se encuentra en un rango alto, lo que nos explica que no presentan afecciones en el componente afectivo y son personas que no presentan mayor conflicto con el afecto propio y hacia los demás.

Por otra parte se observa una mayor afectación en el componente afectivo de la autoestima en los estudiantes con un 20.70% en comparación con el

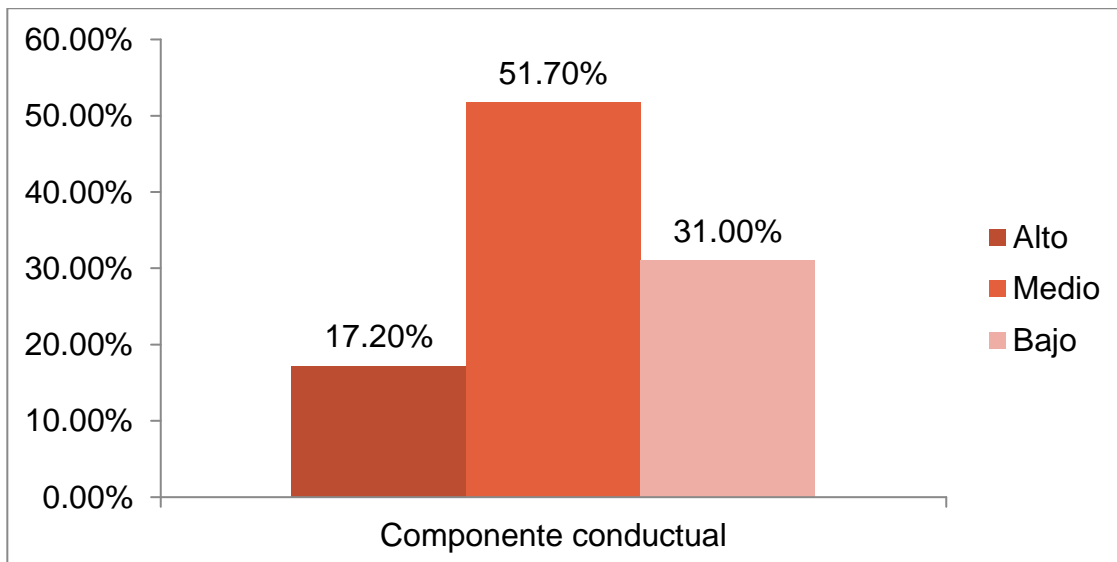
componente cognitivo en donde solo el 6.90% presenta un nivel bajo en dicho componente.

Cuadro N° 10: Análisis del Componente Conductual

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	5	17.2%
Medio	15	51.7%
Bajo	9	31.0%
Total	29	100.0%

Fuente: Cuestionario de Autoestima

Gráfica N° 4: Análisis del Componente Conductual



Fuente: Cuestionario de Autoestima

En la gráfica N°4 el componente conductual se muestra de igual forma que en las gráficas previamente analizadas en su mayoría los estudiantes se encuentran dentro de un rango medio, en este caso el 51.70% de ellos, lo cual nos indica un dominio regular de dicho componente, un 31% demuestra tener un nivel bajo de dominio de la parte conductual de la autoestima, expresando dificultades al momento de tomar decisiones, pasar de la intención a la acción y lograr la independencia, en cambio un 17.20% manifiesta encontrarse dentro de un rango alto, lo cual denota la capacidad de estas personas de actuar de forma independiente y de mostrar poca inseguridad ante su forma de actuar. Sin embargo, es en este componente donde se puede apreciar la mayor cantidad de

afectación en la autoestima de los estudiantes, en comparación con los otros componentes analizados.

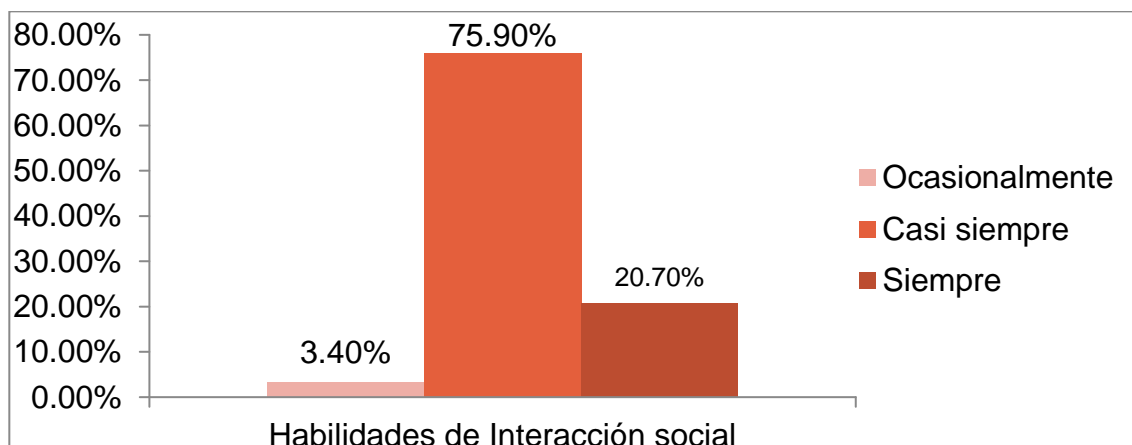
Para dar respuesta al objetivo específico 3 que nos dice: Evaluar las relaciones interpersonales en cuanto a las habilidades de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología del VIII semestre matutino de la UDELAS sede de Panamá.

Cuadro N°11: Análisis de las Habilidades de Interacción Social

	Frecuencia	Porcentaje
Ocasionalmente	1	3.4%
Casi siempre	22	75.9%
Siempre	6	20.7%
Total	29	100.0%

Fuente: Escala Likert de Relaciones interpersonales

Gráfica N° 5: Análisis de las Habilidades de Interacción Social



Fuente: Escala Likert de Relaciones Interpersonales

En la gráfica N°5 podemos observar que el porcentaje más bajo de los estudiantes encuestados corresponde a un 3.40% el cual nos indica que solo ocasionalmente estos implementan en sus relaciones interpersonales habilidades de interacción social básica, seguidamente el 20.70% se caracterizan por implementar estas habilidades siempre que interactúan con otros y finalmente el mayor porcentaje está conformado por un 75.90% en donde la mayoría de los participantes respondieron que al momento de relacionarse

con las demás personas las ponen en práctica casi siempre. Lo cual demuestra en general que en su mayoría los participantes cuentan con esta habilidad desarrollada y tienden a utilizarla en el ámbito interpersonal.

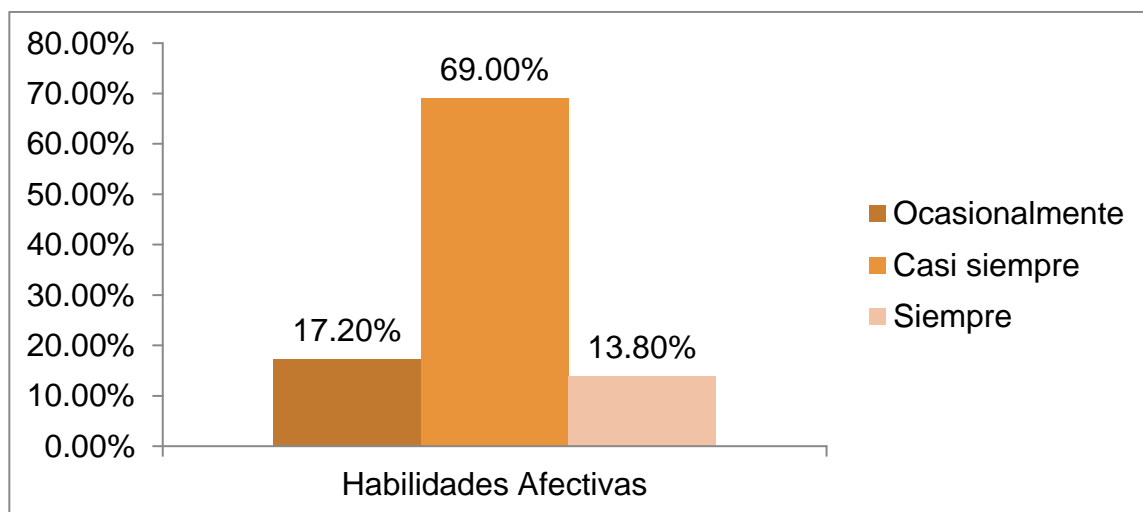
Cabe destacar que al momento de realizar la encuesta se les explico a los participantes en qué consistía esta habilidad, de manera que logran estar informados acerca de lo que involucraba la misma.

Cuadro N°12: Análisis de las Habilidades Afectivas

	Frecuencia	Porcentaje
Ocasionalmente	5	17.2%
Casi siempre	20	69.0%
Siempre	4	13.8%
Total	29	100.0%

Fuente: Escala Likert de Relaciones Interpersonales

Gráfica N° 6: Análisis de las Habilidades Afectivas



Fuente: Escala Likert de Relaciones Interpersonales

En la gráfica N°6 por medio de los resultados se puede observar que un 69% de los estudiantes casi siempre emplean sus habilidades afectivas, lo cual nos indica que con frecuencia no presentan en general mayor dificultad para expresar y recibir afecto, para la resolución de conflictos y el manejo de sus emociones, seguidamente un 17.20% expresa que las utiliza de forma ocasional,

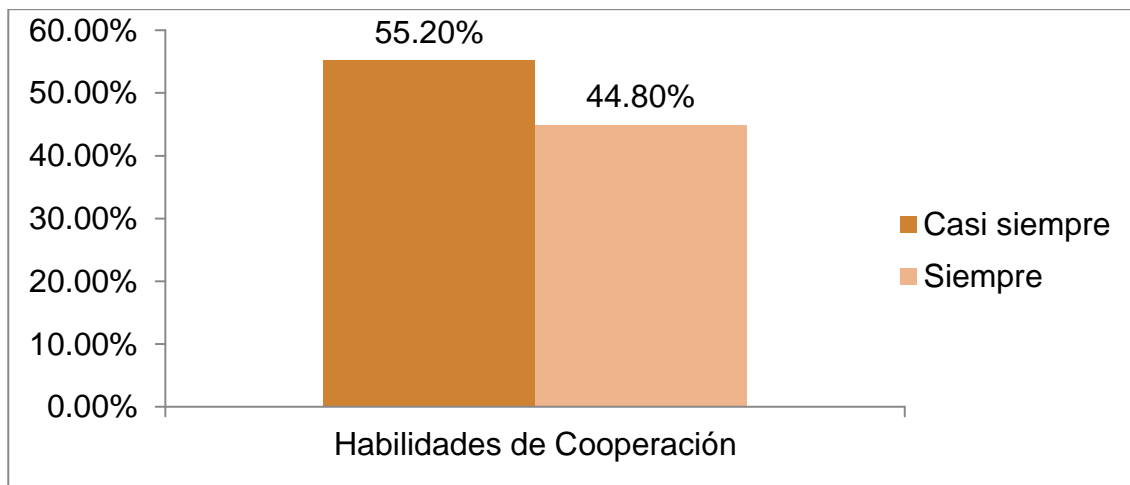
lo que demuestra cierta irregularidad en estas personas en involucrar la parte afectiva en sus relaciones con los demás y por último un 13.80% siempre implementan las habilidades afectivas en sus interacciones sociales. Durante la aplicación del instrumento los estudiantes mencionaron que el expresar sus emociones o controlarlas representaba la parte más difícil de relacionarse con las demás personas y los mismos lo asocian con las experiencias previas que tuvieron. Al analizar los resultados de esta gráfica, se puede notar la modalidad de los estudiantes de responder a las opciones de casi siempre, siempre y ocasionalmente, lo cual nos brinda un panorama de que se mantiene un equilibrio entre las habilidades, es decir que tienden a emplearlas a la vez.

Cuadro N° 13: Análisis de las Habilidades de Cooperación

	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	16	55.2%
Siempre	13	44.8%
Total	29	100.0%

Fuente: Escala Likert de Relaciones Interpersonales

Gráfica N° 7: Análisis de las Habilidades de Cooperación



Fuente: Escala Likert de Relaciones Interpersonales

En la gráfica N°7 se observa que la mayoría de los estudiantes los cuales equivalen a un 55.20%, casi siempre emplean en sus relaciones interpersonales habilidades de cooperación y un 44.80% lo pone en práctica siempre, lo cual

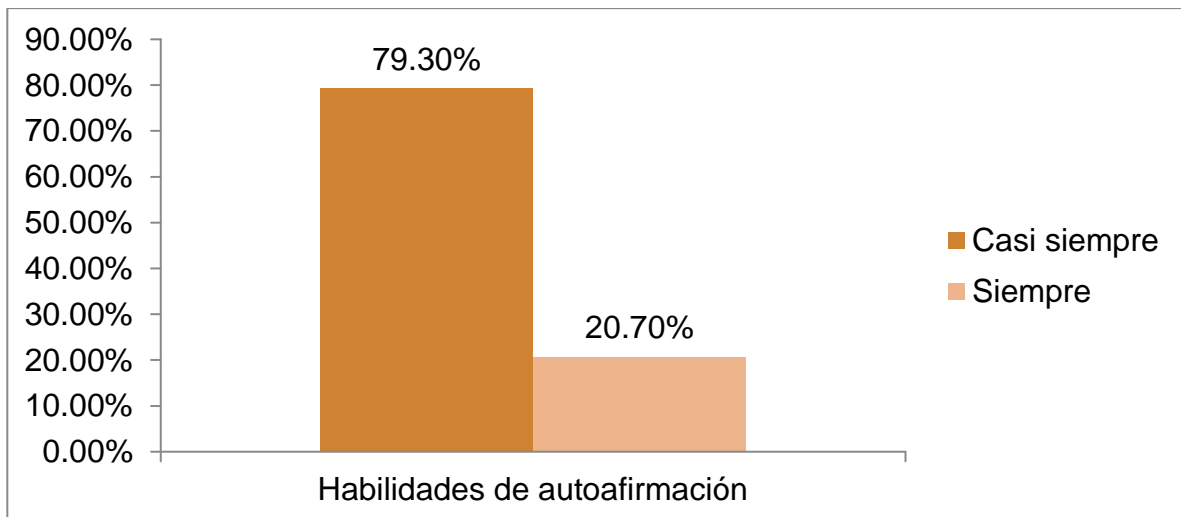
nos indica que en general los encuestados cuentan con estas habilidades desarrolladas y no presentan mayor inconveniente en utilizarlas durante las interacciones con los demás. Cabe destacar que mientras se aplicaba el instrumento los participantes mencionaban que el empleo de esta habilidad iba según la reciprocidad que recibían, esto concuerda con la premisa de Roberts, 2005 (como se citó en Guitert y Pérez, 2013) quien por su parte informa que cognitivamente el ser humano tiende a actuar recíprocamente, es decir, cuando el individuo considera que las otras personas han actuado de forma colaborativa con él, entonces, este se sentirá comprometido a responder cuando se le solicite su colaboración.

Cuadro N° 14: Análisis de las Habilidades de Autoafirmación

	Frecuencia	Porcentaje
Casi siempre	23	79.3%
Siempre	6	20.7%
Total	29	100.0%

Fuente: Escala Likert de Relaciones Interpersonales

Gráfica N° 8: Análisis de las Habilidades de Autoafirmación



Fuente: Escala Likert de Relaciones Interpersonales

En cuanto a los resultados obtenidos en la gráfica N° 8 se puede notar una gran diferencia entre los porcentajes, en donde el 79.30% de los estudiantes respondieron que emplean siempre la autoafirmación y un 20.70% optaron por

responder que suelen utilizarlas siempre, ambos resultados independientemente de mostrar una gran diferencia en cuanto a sus porcentajes, reflejan que los participantes son individuos que suelen exigir el respeto de sus derechos y de los demás, opinan respetuosamente, son capaces de motivar a los demás y enfrentar sus dificultades con éxito y compromiso. Al igual en la gráfica N° 7 se observa el patrón de mantenerse respondiendo en la misma modalidad casi siempre y siempre, siendo la primera opción a lo largo de las gráficas explicadas la opción predominante, lo cual es un buen indicio de que los participantes según sus habilidades mantienen relaciones interpersonales adecuadas o satisfactorias.

Otro aspecto que resulta importante resaltar es el hecho de que muchos participantes desconocían el significado del término autoafirmación, aseguraban haberlo escuchado más desconocían que aspectos involucraban estas habilidades, una vez explicadas mencionaron conocer las acciones que las conforman, más el término que las engloba.

CONCLUSIONES

- La autoestima y las relaciones interpersonales son aspectos de gran importancia dentro de la vida de cada persona. Es necesario que las personas inviertan un poco de su tiempo en realizar un análisis o autoevaluación de como las variables antes mencionadas están repercutiendo actualmente en su diario vivir, de modo que se conozcan aquellas dificultades y fortalezas, y que se puedan realizar correcciones que a lo largo del tiempo permitan al individuo contar con una autoestima adecuada y desarrollar habilidades interpersonales que les permitan llevar a cabo un estilo de vida satisfactorio en todos los ámbitos.
- Los estudiantes que formaron parte de esta investigación como muestra tenían conocimientos de ciertos aspectos de la autoestima, más desconocían que aquellos aspectos forman parte de los tres componentes, los cuales se estudian dentro del estudio, lo cual amerita realizar una psicoeducación sobre el tema.
- En cuanto a las relaciones interpersonales los estudiantes al momento de la aplicación del instrumento mostraron tener conocimiento acerca de las mismas y de las habilidades que se requieren para llevar a cabo relaciones interpersonales satisfactorias. Sin embargo algunos de los participantes mencionaron desconocer el término “autoafirmación”.
- Sobre la identificación y jerarquización de los componentes de la autoestima se utilizó un cuestionario con opción de respuestas múltiples, el cual nos permitía conocer el área cognitiva, afectiva y conductual de la autoestima de cada estudiante encuestado, lo cual resulto satisfactorio ya que se pudo conocer que en un mayor porcentaje los estudiantes tienen un dominio regular en las áreas evaluadas. De acuerdo a estos resultados podemos decir que los estudiantes responden de forma diferente a las distintas

circunstancias que se les presente, un dominio regular de los componentes indican ciertas dificultades que ameritan un reforzamiento para que permita pasar del rango “regular” al “alto” y evitar que el mismo llegue a un rango “bajo”.

- Otros resultados obtenidos sobre la autoestima indicaron que en los componentes afectivo y conductual es en donde el rango “alto” obtuvo mayor porcentaje, ambos con un 17.20%; sin embargo es también en el componente conductual donde los resultados arrojaron mayor porcentaje dentro del rango “bajo”. Estos resultados indican que aquellos estudiantes que marcaron dentro del rango alto perciben de forma positiva sus creencias e ideas, manejan un auto concepto adecuado, atribuyen poca importancia a las opiniones de los demás y se sienten a gusto consigo mismo, pero quienes se encuentran en el rango bajo del componente conductual presentan dificultades al momento de tomar decisiones, expresar sus opiniones, actuar de forma independiente, lo cual con frecuencia suele repercutir en su desenvolvimiento diario.
- El mantener relaciones interpersonales comprende una serie de habilidades, las cuales son: habilidades de interacción social, habilidades afectivas, habilidades de cooperación y habilidades de autoafirmación, para la medición de estas habilidades se empleó una escala tipo Likert la cual nos permitió conocer la frecuencia con la cual los estudiantes implementaban estas habilidades mientras se relacionaban con otras personas. Según los resultados obtenidos, se muestra que con una frecuencia de casi siempre y siempre los participantes emplean sus habilidades de interacción social, habilidades cooperativas y de autoafirmación, mientras que las habilidades afectivas algunos indican que la utilizan de forma ocasional, lo cual demuestra que en algunas ocasiones no suelen manejar sus emociones, actuar de una forma asertiva, expresar sus emociones y sus sentimientos.

- En cuanto a la existencia de una relación significativa entre la autoestima y las relaciones interpersonales, los datos obtenidos indican que las relaciones interpersonales tienen mejor promedio, lo cual demuestra que los estudiantes tienen mejor ejecución de las mismas en comparación con la autoestima. Los resultados arrojados por la correlación de Pearson muestran una significación 473, lo cual lleva a descartar la hipótesis H1 que nos dice que hay una relación entre la autoestima y las relaciones interpersonales y aceptar la Hipótesis Ho: la cual descarta una relación significativa entre la autoestima y las relaciones interpersonales. Al momento de analizar las posibles explicaciones que sustenten la aceptación de la hipótesis Ho salen a colación aspectos como los promedios obtenidos en las variables, donde las Relaciones Interpersonales muestran una media de (X: 4.14) y la Autoestima de (X: 1.98), se puede observar que los estudiantes presentan mejores resultados en las relaciones interpersonales y las mismas no se han visto afectadas por el promedio inferior que muestra la autoestima (Ver graficas N° 5, N°6, N°7 Y N°8). Otro aspecto que puede influir significativamente se puede deber a que es el componente afectivo de la autoestima donde se encuentran los aspectos interpersonales, en la Grafica N° 3 se expresa que en su mayoría los estudiantes encuestados se encuentra dentro del rango medio con un 62.10%, es decir, que con frecuencia no presentan mayor dificultad en los aspectos que involucren la interacción con los demás y opiniones emitidas por los mismos. Por otra parte en el componente conductual de la autoestima, es donde se encuentra mayor afectación con un porcentaje de 31% dentro del rango bajo, sin embargo no se encontró mayor afectación de este componente dentro de las habilidades interpersonales, lo cual en conjunto con los puntos anteriores permite apoyar la aceptación de la hipótesis **Ho**.
- Finalmente en base a los resultados obtenidos es importante que realicen talleres que permitan el empoderamiento de los estudiantes para el fortalecimiento de su autoestima, sobre todo en aquellos componentes en

donde se encontraron dificultades o los cuales están propensos de caer en un rango menor. En cuanto a las relaciones interpersonales a pesar de obtener resultados positivos, se considera importante también implementar actividades que permitan el entrenamiento de las habilidades interpersonales de modo que se obtengan relaciones sociales satisfactorias.

LIMITACIONES

Tener conocimiento acerca de la autoestima y el buen manejo de las relaciones interpersonales es importante para el buen desenvolvimiento de los individuos en sus diversos contextos. Es necesario que las personas sean empoderadas en base a estas variables, para el desarrollo de esta investigación se encontraron las siguientes limitantes:

- La autoestima se conoce y se ha estudiado como un componente total del ser humano, mas no se realizan con frecuencia estudios basados en los componentes cognitivos, afectivos y conductuales que la conforman, lo cual de cierta forma limita el acceso a la información.
- A nivel nacional son pocos los esfuerzos realizados para el estudio de la autoestima de la población panameña y sobre todo en estudiantes de nivel superior, lo cual limita el acceso a la información e indica que se debe entrenar las competencias investigativas a nivel educativo.
- Basado en que los participantes argumentan que es en el salón de clases donde mantienen mayor interacción, determinamos como limitante el no poder evaluar las relaciones interpersonales en el contexto donde muchos de ellos mencionaron que presentan dificultades, respecto al momento de tener que tomar decisiones grupales.
- Consideramos que los horarios de clases de los participantes en la investigación también actuó como elemento limitante, ya que algunos tenían otras actividades que realizar, entre estas sus prácticas universitarias y sus actividades extracurriculares, lo cual implico realizar negociaciones de tiempo de clases con los docentes, en donde nos permitiera realizar la recolección de los datos.
- En cuanto a limitaciones de tipo económicas, contar con el recurso económico resulta indispensable para el desarrollo de este estudio. El

realizar esta investigación involucro adquirir equipos electrónicos (laptop e impresora), libros de consultas referentes al tema y sacar copias. También fue necesario presupuestar el recurso para la movilización y el asesoramiento del personal capacitado en temas estadísticos, lo cual en conjunto llevo a limitar el presupuesto dentro del hogar y a reducir gastos referentes a ciertas actividades como las recreativas y las reuniones sociales.

RECOMENDACIONES

En base a la experiencia y a los resultados obtenidos durante el proceso de investigación, se comprende el grado de relevancia que tiene la autoestima y las relaciones interpersonales, y como estas pueden trascender de forma positiva o negativa dentro de todos los ámbitos donde se desempeña un individuo, debido a esto a continuación se plantean ciertas recomendaciones para las futuras investigaciones.

- Fomentar en los estudiantes de nivel superior que cursen carreras dentro del ámbito de la Salud y Ciencias Sociales, la formación básica y avanzada sobre la importancia de poseer una buena autoestima y el manejo correcto de las relaciones interpersonales, es necesario que se tome en cuenta no solo el aspecto conceptual sino aquellos elementos que componen estas variables y como intervienen en ellas. En el caso específico en la carrera de psicología, como futuros profesionales que van a intervenir con otras personas es indispensable a lo largo de su formación académica promover una autoestima adecuada y las habilidades necesarias para garantizar interacciones óptimas.
- Incluir dentro del plan de estudios la aplicación de estrategias que permitan fortalecer la unión o la integración y las relaciones adecuadas entre los estudiantes y las relaciones que estos manejan fuera de la institución, por medio de talleres, capacitaciones y conversatorios.
- A la Universidad Especializada de las Américas, promover más investigaciones que permitan evaluar la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes, ya que se consideran elementos de gran impacto que pueden intervenir en su rendimiento dentro y fuera de la institución.

- Para los investigadores, que se interesen en realizar futuras investigaciones donde se tome en cuenta los resultados obtenidos en este estudio, de modo que se dirijan los esfuerzos por indagar de forma más profunda las relaciones interpersonales tomando en cuenta el nivel o el tipo de autoestima que presenten los participantes y donde se abarquen los componentes de la autoestima.
- A los docentes, promover como método de enseñanza y concientización, realizaciones de investigaciones que se enfoquen estas variables, pero orientadas en conocer los factores, causas o consecuencias de las dificultades en la autoestima y en las relaciones interpersonales.

REFERENCIAS

- Alcaide Risoto, M. (2009). Influencia del rendimiento y auto concepto en hombres y mujeres. *Revista electrónica de investigación y docencia*. 27-44. Recuperado de: <https://repositorio.ucjc.edu/bitstream/handle/20.500.12020/613/Influencia%20del%20rendimiento%20y%20autoconcepto%20en%20hombres.pdf?sequence=1>
- Alonso Palacio, L.M., Murcia Gandara, G., Murcia Gandara, J., Herrera Pertuz, D., Gómez Guzman, D., Comas Vargas, M. y Ariza Theran, P. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes del primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 23(1): 32-42 Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v23n1/v23n1a05.pdf>
- Aneas, M. A., & Sandín, M. P. (2009). Investigación sobre comunicación intercultural: Algunas reflexiones sobre cultura y metodología cualitativa. *In Forum Qualitative Social Research*, 10(1). Recuperado de https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30187723/ANEAS_SANDIN_Spanish_academia.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1537698661&Signature=W9sNlaFt5DRR4QMGwldMkU rjMUU%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DIntercultural_and_cross-cultural_communi.pdf
- Arosemena, I. (14 de septiembre de 2011). Las relaciones humanas en la sociedad. *La Prensa*. Recuperado de https://impresa.prensa.com/opinion/relaciones-sociedad-Isabel-Arosemena-Arango_0_3205179558.html
- Autoestima baja: sólo un 3% de las jóvenes se considera "hermosa". (26 de abril de 2015). *Infobae*. Recuperado de <https://www.infobae.com/2015/04/27/1724532-autoestima-baja-solo-el-3-las-jovenes-se-considera-hermosa/>
- Barra Imagia, E. (2012). Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 8(1), 29-38. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5883726>
- Berrocal, P. F., & Pacheco, N. E. (2009). La inteligencia emocional y el estudio de la felicidad. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, (66), 85-108. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3098211>

- Cabanach, R. G., Gestal, A. S., Rodríguez, C. F., & Canedo, M. D. M. F. (2015). Relaciones entre autoestima y estresores percibidos en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 7(1), 43-57. Doi: 10.1989/ejep.v7i1.151
- Cabrero, B. G. (2009). Dimensiones afectivas de la docencia. Recuperado de <http://www.ru.tic.unam.mx:8080/handle/123456789/1552>
- Cala, I. (6 de mayo de 2018). Inteligencia emocional para sanar mis relaciones. *LA ESTRELLA DE PANAMÁ*. Recuperado de <http://laestrella.com.pa/panama/nacional/inteligencia-emocional-para-sanar-relaciones/24061836>
- Campos, L. (2009). Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento De Huánuco. *Revista de investigación en psicología*, 12(2), 89-100. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3268379>
- Choque-Larrauri, R., & Chirinos-Cáceres, J. L. (2009). Eficacia del Programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. *Revista de Salud pública*, 11, 169-181. Recuperado de https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0124-00642009000200002&script=sci_arttext&lng=es#ModalArticles
- Cornejo, M., & Tapia, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, XII (24), 219-229. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/184/18426920010/>
- Cotini de González, N. (2009). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología Positiva. *Psicodebate. Psicología, cultura y sociedad*, (9), 45-64. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645279>
- De la Herrán Gascón, M. (2014). Egoísmo, cooperación y altruismo. *Boletín CF+S*, (21). Recuperado de <http://polired.upm.es/index.php/boletincfs/article/view/2197>
- De Miguel, P. (2014). Enseñanza de habilidades de interacción social en niños con riesgo de exclusión. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 17-26. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4696236>
- De Tejada Lagonell, M. (2010). Evaluación de la autoestima en un grupo de escolares de La Gran Caracas. *Liberabit*, 16(1), 95-103. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000100010

- Duran, D. (2009). Aprender a cooperar: Del grupo al equipo. *Psicología del aprendizaje universitario: La formación en competencias*, 182-196. Recuperado de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=v5lyAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA182&dq=+cooperar+con+los+dem%C3%A1s&ots=F-umlnN7Fe&sig=gOxX-XJqvrXabdifXpJe_ialD8M
- Eceiza, M., & Arrieta, M., & Goñi, A. (2008). Habilidades sociales y contextos de la conducta social. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 11-26. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/175/17513102/>
- El 40% de los españoles tienen baja autoestima. (20 de octubre de 2012). *Córdoba*. Recuperado de https://www.diariocordoba.com/noticias/sociedad/40-espanoles-tiene-baja-autoestima_754049.html
- Fernández González, O. M., Martínez Conde, B. M. y Melipillán Araneda, R. (2009). Estrategias de aprendizaje y autoestima. Su relación con la permanencia y deserción universitaria. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 35(1), 27-45. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052009000100002>
- Fragoso-Luzuriaga, Rocío. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista iberoamericana de educación superior*, 6(16), 110-125. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722015000200006&lng=es&tlng=es
- Gaeta González, L., y Galvanovskis Kasparane, A. (2009). Asertividad: un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14 (2), 403-425. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/292/29211992013/>
- García, A. R. (2013). La educación emocional, el auto concepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania. Estudios y propuestas socioeducativas*, (44), 241-257. Recuperado de <http://revistas.ucv.es/index.php/Edetania/article/view/210>
- García-Fernández, M., & Giménez-Mas, S. I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52. Recuperado de <http://ojs.ual.es/ojs/index.php/ESPIRAL/article/view/909/828>
- Garza Guzmán, M. R. (2009). Fuentes genealógicas y teorías esenciales de la comunicación interpersonal. *Razón y Palabra*, 14(67), 1-22. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/1995/199520725003/>

- Garza, M. R. (2008). Aportaciones de las ciencias sociales al estudio de la comunicación interpersonal. *Razón y palabra*, 13 (61). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/1995/199520720015/>
- Gerosa, F. (2016). Personalidad, autoestima y desempeño académico. Una aproximación complementaria a partir de la Teoría de los Cinco Factores de la personalidad. *PSOCIAL*, 2(2), 46-53. Recuperado de <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/2146/1833>
- Góngora, V. C., y Casullo, M. M. (2009). Factores protectores de la salud mental: Un estudio comparativo sobre valores, autoestima e inteligencia emocional en población clínica y población general. *Interdisciplinaria*, 26(2), 183-205. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272009000200002
- Gonzales Martínez, M. T. (2009). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Aula*, 11. Recuperado de http://revistas.usal.es/~revistas_trabajo/index.php/0214-3402/article/view/3530
- Greenberg, L. S., Elliott, R., & Pos, A. (2009). La terapia focalizada en las emociones: una visión de conjunto. *Boletín Científico*, 142. Recuperado de <https://revistamentalizacion.com/ultimonumero/octubre-f-greenberg.pdf>
- Guitert, M., & Pérez-Mateo, M. (2013). La colaboración en la red: hacia una definición de aprendizaje colaborativo en entornos virtuales. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*, 14 (1), 10-31. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2010/201025739004/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio (5a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill. Recuperado de https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Ison Zintilini, M.S. y Morelato Giménez, G. S. (2008). Habilidades socio-cognitivas en niños con conductas disruptivas y víctimas de maltrato. *Universitas psychologica*, 7(2), 357-367. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v7n2/v7n2a05.pdf>
- Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12(23), 159-182. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/184/18424417009/>

- León Camargo, A., Rodríguez Angarita, C., Ferrel Ortega, F. y Ceballos Ospino, G.A. (2009). Asertividad y autoestima en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad pública de la ciudad de Santa Marta (Colombia). *Psicología desde el Caribe*, (24) 91-105. Recuperado de <https://search.proquest.com/openview/447115d3965104044ca81dc63039d15e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2027439>
- León, B., & Felipe, E. (2011). El aprendizaje cooperativo en la formación inicial del profesorado de Educación Secundaria. Recuperado de <http://disde.minedu.gob.pe/handle/123456789/1041>
- Llorent García, J. V. y López Azuaga, R. (2012). Estudio de las relaciones interpersonales en aulas con alumnos "diferentes". *Campo Abierto*, 31(2), 89-112. Recuperado de <http://dehesa.unex.es/handle/10662/3821>
- López, M. (2008). La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Psicología sin fronteras: revista electrónica de intervención psicosocial y psicología comunitaria*, 3(1), 16-19. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2547022.pdf>
- Maristany, M. (2008). Diagnóstico y evaluación de las relaciones interpersonales y sus perturbaciones. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 17(1), 19-36. Recuperado de <http://repositorio.ub.edu.ar/bitstream/handle/123456789/2950/maristany1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez González, A. E, Ingles Saura, C., Piqueras Rodríguez, J. A. y Oblitas Guadalupe, I. A. (2010). Papel de la conducta prosocial y de las relaciones sociales en el bienestar psíquico y físico del adolescente. *Avances en psicología latinoamericana*, 28(1), 74-84. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/799/79915029007.pdf>
- Maslow, A., & Maslow, P. A. (2015). La Motivación. *Trabajo*, 23, 06.
- Mena Edwards, M. I., Romagnoli Espinosa, C., & Valdés Mena, A. M. (2009). El impacto del desarrollo de las habilidades socio afectivas y éticas en la escuela. *Revista Electrónica" Actualidades Investigativas en Educación"*, 9(3). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/447/44713064006/>
- Milicic, N. y López de Lérica, S. (2013). *Hijos con autoestima positiva*. Recuperado de https://books.google.com.pa/books/about/Hijos_con_autoestima_positiva.html?id=k3QengEACAAJ&redir_esc=y

- Mora Pabón, R. (2011). Estudio de actitudes emprendedoras con profesionales que crearon empresa. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (71), 70-83. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/206/20623157006/>
- Morenilla, J. (8 de enero de 2015). Europa es la menos feliz. *El País*. Recuperado de https://elpais.com/internacional/2015/01/08/actualidad/1420745911_777106.html
- Naranjo Pereira, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7 (3), 1-27. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/447/44770311/>
- Naranjo Pereira, M.L. (2008). Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 8(1), 1-27. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/447/44780111/>
- Naranjo Pereira, M.L. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 153-170. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/440/44012058010/>
- Naranjo Rodríguez, C. & Caño González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-404. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4019787>
- Peñuela Epalza, M., Paternina Del Río, J., Moreno Santiago, D., Camacho Pérez, L., Acosta Barrios, L., y De León De León, L. (2014). El uso de los smartphones y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios en la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Salud uninorte*, 30(3), 335-346. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/817/81737153008/>
- Pliego Prenda, N. (2011). El aprendizaje cooperativo y sus ventajas en la educación intercultural. *Hekademos: Revista educativa digital*, (8), 63-76. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3746890>
- Portella, A. (2018, marzo 15). Los latinoamericanos son más felices a pesar de todo. *Forbes*. Recuperado en <https://www.forbes.com.mx/los-latinoamericanos-son-felices-a-pesar-de-todo/>
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española (23.ª ed.)*. Recuperado de <http://dle.rae.es/?id=A27vPdJ>

- Reina Flores, M.D.C., Oliva Delgado, A. y Parra Jiménez, A. (2010). Percepciones de autoevaluación Autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society & Education*, 2(1), 55-69. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360133>
- Relaciones humanas y tecnología. (2015, Abril 16). *ELLAS*. Recuperado de <https://www.ellas.pa/mundo-ellas/relaciones-humanas-y-tecnologicas/>
- Restrepo, G. (2009). Contextos afectivos y cognitivos en los procesos de aprendizaje. *Revista Complutense de educación*, 20(1), 195-204. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED0909120195A/15425>
- Ribes Iñesta, E. (2009). La personalidad como organización de los estilos interactivos. *Revista mexicana de psicología*, 26 (2), 145-161. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2430/243016315002/>
- Rodríguez Martín, R. *Autoestima y rendimiento académico: un estado de la cuestión* (tesis de pregrado). Universidad Internacional de la Rioja, Logroño, España.
- Rodríguez Naranjo, M. D. C. y Caño González, A. (2012). Autoestima en la adolescencia análisis y estrategias de intervención. *International journal of psychology and psychological therapy*, 12(3), 389-404. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4019787>
- Rómulo, E. (18 de mayo de 2017). Baja autoestima. *Panamá América*. Recuperado de <https://www.panamaamerica.com.pa/opinion/baja-autoestima-1070322>
- Ruiz López, P. (2017). La influencia del estilo de atribución interna en la autoestima. *Revista Publicando*, 4(10 (1)), 358-366. Recuperado de https://rmlconsultores.com/revista/index.php/crv/article/view/433/pdf_280
- Saavedra, L. (2012). Relaciones interpersonales. *Las Relaciones Interpersonales*. Recuperado de <http://www.lucerlia.com/wp-content/uploads/Taller-Relaciones-Interpersonales.pdf>
- Salguero, M. J. C. (2011). Importancia de la inteligencia emocional como contribución al desarrollo integral de los niños/as de Educación Infantil. *Pedagogía magna*, (11), 178-188. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3629180.pdf>
- Sebastián, V. H. (2012). Autoestima y auto concepto docente. *Phainomenon*, 11(1), 23-34. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/phainomenon/article/view/226/339>

- Silva Escorcia, I. y Mejía Pérez, O. (2015). Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*, 19(1), 241-256. Recuperado de doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-1.13>
- Silvera, M. (2014). *El arte de las relaciones personales*. Recuperado de https://books.google.com.pa/books?hl=es&lr=&id=yCmJBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT10&dq=silviera+2014+relaciones+interpersonales&ots=JwQ-JXbji_&sig=h2wj es_CnPZuRry8VtGYdBgEdGs#v=onepage&q=silviera%202014%20relaciones%20interpersonales&f=false
- Statista. (2016). *Opinión de los españoles sobre la importancia de las relaciones personales a mayo de 2016*. Recuperado de <https://es.statista.com/estadisticas/548501/opinion-sobre-la-importancia-de-las-relaciones-personales-en-espana/>
- Torres Fernández, D., & Pérez Sánchez, R. (2013). Predictores psicosociales de la satisfacción percibida con las relaciones interpersonales en el uso de la mensajería instantánea. *Global Media Journal*, 10(20), 1-16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/687/68730969001/>
- Un 78% de los españoles cree que somos cada vez más egoístas. (2015, Noviembre 16). *Tendencias21*. Recuperado de https://www.tendencias21.net/Un-78-de-los-espanoles-cree-que-cada-vez-somos-mas-egoistas_a41482.html
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, A. D., Velásquez, N. y Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en psicología*, 11(2), 139-152. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3052965.pdf>
- Zupiría, X. (2015). Relaciones interpersonales, Generalidades, *Universidad del País Vasco*. Bilbao, España.

ANEXOS

ANEXO 1. Validación de Instrumentos

Instrumento de las Relaciones Interpersonales

Paso 1: Instrumento por categorías sin validar

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y seleccione con un gancho (✓) la respuesta que mayor coincidencia tiene con usted.

	Reactivos	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
	Habilidades de Interacción Social					
1	Mantengo una sonrisa cuando interactué con los demás.					
2	Durante una conversación mantengo una postura correcta.					
3	Soy sociable y educado con los demás.					
4	Soy cortés con las personas.					
5	Suelo mantener la atención cuando dialogo con una persona.					
6	Cuando alguien se dirige a mí me intereso por escuchar lo que dice.					
7	Cuando hablé utilicé un tono de voz agradable.					
	Habilidades Afectivas					
8	Felicito a los demás por sus éxitos.					
9	Expreso mis sentimientos hacia los demás.					
10	Cuando algo no me agrada lo expreso de forma correcta.					
11	Agradezco a los demás por los favores.					

12	Cuando experimento emociones negativas lo expreso a los demás.					
13	Ante un problema trato de resolverlo de forma asertiva.					
14	Manejo mis emociones durante un conflicto					
	Habilidades de Cooperación					
15	Ayudo a los demás por iniciativa propia.					
16	Cuando alguien necesita mi ayuda, lo hago de forma inmediata.					
17	Respeto las reglas y normas para una mejor convivencia.					
18	Soy responsable con los compromisos grupales que adquiero.					
	Habilidades de Autoafirmación					
19	Exiges que respeten tus derechos.					
20	Sueles dar tu opinión respetuosamente.					
21	Respetas los derechos de los demás.					
22	Eres tolerante con las opiniones de los demás.					
23	Sueles motivar a otras personas.					
24	Reconozco mis éxitos y permito que otros también lo hagan.					
25	Puedo enfrentar las dificultades con compromiso.					

Paso 3: Frecuencia de la Validación del contenido por jueces expertos

VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO SOBRE LAS RELACIONES INTERPERSONALES

El objetivo de este proceso es determinar la validez de contenido del instrumento que mide las relaciones interpersonales.

El instrumento se ha formado por medio de categorías, de acuerdo con lo que se desea evaluar, de esta forma el instrumento está conformado por cuatro categorías.

En la escala Likert se le solicita que para cada uno de los reactivos se indique: claridad, pertenencia, redacción y relevancia. También se coloca un recuadro en donde puede colocar sus observaciones. La claridad del reactivo hace referencia a que tan entendible se encuentra el reactivo. La pertenencia de los reactivos consiste en determinar si el reactivo encaja en la categoría colocada la redacción se refiere a si se utilizaron de forma correcta las palabras para la formulación del reactivo y la relevancia que indica la importancia del reactivo.

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertenencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
Habilidades de Interacción Social																	
Mantengo una sonrisa cuando interactúo con los demás.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Durante una conversación mantengo una postura correcta.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Soy sociable y educado con los demás.				IIII				IIII			I	III				IIII	
Soy cortés con otras personas.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Suelo mantener la atención cuando dialogo con una				IIII				IIII				IIII				IIII	

persona.																		
Cuando alguien se dirige a mí me intereso por escuchar lo que dice.																		
Cuando hablo utilizo un tono de voz agradable.																		
Habilidades afectivas	La claridad del reactivo es:				La pertenencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones	
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A		
Felicito a los demás por sus éxitos.																		
Expreso mis sentimientos hacia los demás.																		
Cuando algo no me agrada lo expreso de forma correcta.																		
Agradezco a los demás por los favores.																		
Cuando experimento emociones negativas lo expreso a los demás.																		
Cuando tengo problemas trato de resolverlos de forma asertiva.																		
Manejo mis emociones durante un conflicto.																		
Habilidades de Cooperación																		

Ayudo a los demás por iniciativa propia.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Cuando alguien necesita mi ayuda, lo hago de forma inmediata.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Respeto las reglas y las normas para una mejor convivencia.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Soy responsable con los compromisos grupales que adquiero.				IIII				IIII				III				IIII	
Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
Habilidades de Autoafirmación																	
Exiges que respeten tus derechos.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Sueles dar tu opinión respetuosamente.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Respetas los derechos de los demás.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Eres tolerante con las opiniones de los demás.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Sueles motivar a otras personas.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Reconozco mis éxitos y permito que otros también lo hagan.				IIII				IIII				IIII				IIII	
Puedo enfrentar las dificultades con compromiso.				IIII				IIII				IIII				IIII	

Paso 4: Resultados de la Validación

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
Habilidades de Interacción Social																	
Mantengo una sonrisa cuando interactúo con los demás.				100 %				100 %				100 %					
Durante una conversación mantengo una postura correcta.				100 %				100 %				100 %					Se mejoró el reactivo.
Soy sociable y educado con los demás.				100 %				100 %			25 %	75 %					Se corrigió la pregunta.
Soy cortés con otras personas.				100 %				100 %				100 %					
Suelo mantener la atención cuando dialogo con una persona.				100 %				100 %				100 %					
Cuando alguien se dirige a mí me intereso por escuchar lo que dice.				100 %				100 %				100 %					
Cuando hablo utilizo un tono de voz agradable.				100 %				100 %				100 %					Se mejoró el reactivo.

Habilidades afectivas	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
Felicito a los demás por sus éxitos.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Expreso mis sentimientos hacia los demás.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Cuando algo no me agrada lo expreso de forma correcta.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Agradezco a los demás por los favores.				100 %				100 %				100 %				100 %	Se mejoró el reactivo
Cuando experimento emociones negativas lo expreso a los demás.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Cuando tengo problemas trato de resolverlos de forma asertiva.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Manejo mis emociones durante un conflicto.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Habilidades de Cooperación																	
Ayudo a los demás por iniciativa propia.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Cuando alguien necesita mi ayuda, lo hago de forma inmediata.				100 %				100 %				100 %				100 %	

Respeto las reglas y las normas para una mejor convivencia.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Soy responsable con los compromisos grupales que adquiero.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
Habilidades de Autoafirmación																	
Exiges que respeten tus derechos.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Sueles dar tu opinión respetuosamente.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Respetas los derechos de los demás.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Eres tolerante con las opiniones de los demás.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Sueles motivar a otras personas.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Reconozco mis éxitos y permito que otros también lo hagan.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Puedo enfrentar las dificultades con compromiso.				100 %				100 %				100 %				100 %	

Paso 5: Instrumento final con categorías

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y seleccione con un gancho (✓) la respuesta que mayor coincidencia tiene con usted.

	Reactivos	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
	Habilidades de Interacción Social					
9	Mantengo una sonrisa cuando interactué con los demás.					
6	Durante una conversación mantengo una postura corporal correcta.					
1	Soy sociable con los demás.					
21	Soy cortés con las personas.					
16	Suelo mantener la atención cuando dialogo con una persona.					
25	Cuando alguien se dirige a mí me intereso por escuchar lo que dice.					
12	Cuando hablo utilizo un tono de voz apropiado.					
	Habilidades Afectivas					
10	Felicito a los demás por sus éxitos.					
2	Expreso mis sentimientos hacia los demás.					
17	Cuando algo no me agrada lo expreso de forma correcta.					
5	Agradezco a los demás por los favores realizados.					
23	Cuando experimento emociones negativas lo expreso a los demás.					
15	Ante un problema trato de resolverlo de forma asertiva.					

19	Manejo mis emociones durante un conflicto.					
	Habilidades de Cooperación					
3	Ayudo a los demás por iniciativa propia.					
13	Cuando alguien necesita mi ayuda, lo hago de forma inmediata.					
7	Respeto las reglas y normas para una mejor convivencia.					
20	Soy responsable con los compromisos grupales que adquiere.					
	Habilidades de Autoafirmación					
11	Exiges que respeten tus derechos.					
4	Suelo dar mi opinión respetuosamente.					
14	Respeto los derechos de los demás.					
8	Soy tolerante con las opiniones de los demás.					
18	Suelo motivar a otras personas.					
22	Reconozco mis éxitos y permito que otros también lo hagan.					
24	Puedo enfrentar las dificultades con compromiso.					

Paso 6: Instrumento final para la aplicación de pilotaje

INSTRUCCIONES: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas y seleccione con un gancho (✓) la respuesta que mayor coincidencia tiene con usted.

	Reactivos	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
1	Soy sociable con los demás.					
2	Expreso mis sentimientos hacia los demás.					
3	Ayudo a los demás por iniciativa propia.					
4	Suelo dar mi opinión de forma respetuosa.					
5	Agradezco a los demás por los favores realizados.					
6	Durante una conversación mantengo una postura corporal correcta.					
7	Respeto las reglas y las normas para una mejor convivencia.					
8	Soy tolerante con las opiniones de los demás.					
9	Mantengo una sonrisa cuando interactué con los demás.					
10	Felicito a los demás por sus éxitos.					
11	Exijo que respeten mis derechos.					
12	Cuando hablo utilizo un tono de voz apropiado.					
13	Cuando alguien necesita mi ayuda lo hago de forma inmediata.					
14	Respeto los derechos de los demás.					
15	Ante un problema trato de resolverlo de forma asertiva.					
16	Suelo mantener la atención cuando dialogo con una persona.					
17	Cuando algo no me agrada lo expreso de forma correcta.					
18	Suelo motivar a las demás personas.					
19	Manejo mis emociones durante un conflicto.					
20	Soy responsable con los compromisos grupales que adquiero.					
21	Soy cortés con otras personas.					

22	Reconozco mis éxitos y permito que otras personas también lo hagan.					
23	Cuando experimento emociones negativas lo expreso a los demás.					
24	Puedo enfrentar las dificultades con compromiso.					
25	Cuando alguien se dirige a mí, me intereso por escuchar lo que dice.					

ANÁLISIS DE FIABILIDAD DEL INSTRUMENTO DE RELACIONES INTERPERSONALES

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.887	25

El Alfa de Cronbach está en un rango de excelente

Estadísticos total-elemento

	Medida de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
r1	103.40	82.711	.546	.880
r2	104.30	78.233	.640	.877
r3	103.20	85.511	.593	.881
r4	103.20	83.956	.549	.881
r5	102.80	91.289	.029	.889
r6	104.10	87.433	.177	.892
r7	103.10	90.100	.122	.889
r8	103.40	88.044	.363	.885
r9	103.70	79.122	.689	.876
r10	103.00	82.222	.726	.877
r11	103.30	76.900	.811	.871
r12	103.70	82.233	.735	.876
r13	103.40	88.711	.288	.886
r14	102.80	90.178	.215	.887
r15	103.20	84.844	.478	.882
r16	103.00	85.556	.647	.880
r17	103.80	77.289	.675	.876
r18	103.30	78.233	.726	.874
r19	104.00	72.222	.913	.866
r20	102.90	94.322	-.358	.895
r21	103.10	86.989	.448	.883
r22	103.00	89.333	.219	.887
r23	104.90	83.656	.420	.884
r24	103.30	92.456	-.102	.895
r25	102.90	88.100	.416	.884

En la escala si se elimina un elemento; se muestran las preguntas que se pueden eliminar si desea que su alfa incremente.

Instrumento de Autoestima

Paso 1: Instrumento por categoría sin validar

INSTRUCCIONES: Por favor, lea cuidadosamente y encierre con un **círculo el número** que coincida con la respuesta de su agrado.

Componente Cognitivo

1. Al pensar en mis logros:

1. Considero que son muchos.
2. No creo que tenga logros.
3. Me pongo feliz.
4. No pienso en ello.

2. Pienso que las demás personas:

1. Son mejores que yo.
2. Son más exitosas.
3. Son más agradables.
4. Son iguales que yo.
5. Nada

3. Pienso que mis actitudes me llevan:

1. A mejorar.
2. Al éxito.
3. Al desastre.
4. A nada.

4. Pienso que si pudiera cambiar algo de mí sería:

1. Alguna parte de mí cuerpo.
2. Mi forma de ser.
3. No cambiaría nada de mí.

5. Con frecuencia pienso que me gustaría ser:

1. Exitoso/a
2. Más atractivo/a.
3. Estudioso/a
4. No pienso en ello.

6. Suelo pensar que soy una persona:

1. Exitoso/a
2. Fracasado/a
3. Inteligente
4. Que no sirvo para nada

7. Considero que mi vida es:

1. Complicada
2. Estable
3. Exitosa
4. Aburrida

9. Considero que mis compañeros me ven como una persona:

1. Capaz
2. Inútil
3. Creativo/a
4. Aburrido/a

8. Cuando conozco a nuevas personas pienso:

1. Que me aceptaran.
2. Que me rechazaran.
3. En alejarme.
4. Nada

Componente Afectivo

10. Normalmente me siento una persona:

1. Feliz
2. Triste
3. Aburrido/a
4. Agradable

12. Siento que las opiniones de los demás hacia mí:

1. Me importan mucho.
2. Me causan disgusto.
3. Me llevan a realizar cambios.
4. Es solo una opinión más.

11. Cuando me miro al espejo siento:

1. Que soy guapo/a.
2. Que soy feo/a.
3. Que soy agradable.
4. Nada

13. Siento que mi familia con frecuencia:

1. Apoyarme
2. Querirme
3. Burlarse de mí.
4. Comprenderme muy poco.

14. Cuando cometo un error frente a otras personas siento:

1. Vergüenza
2. Ganas de reír.
3. Ganas de llorar.
4. Nada

15. Con frecuencia siento que las actividades que realizo me causan.

1. Felicidad
2. Desanimado
3. Enojo
4. Nada

16. Cuando me comparo con otras personas me siento:

1. Bien conmigo mismo.
2. Mal
3. Envidioso/a
4. Nada

17. Cuando emiten un juicio negativo de mí siento:

1. Que es una forma de mejorar.
2. Tristeza
3. Inseguridad
4. Nada

Componente Conductual

18. Me gustaría que las personas actúen:

1. Con un buen trato hacia mí.
2. Sin rechazarme.
3. Tomándome en cuenta.
4. Respetándome

19. Cuando debo tomar decisiones:

1. Lo hago seguro/a.
2. Se siento incapaz.
3. Pido la opinión de los demás.

4. Evito tener que tomar las decisiones.

20. Cuando tengo problemas suelo:

1. Intentar solucionarlo.
2. Darme por vencido/a.
3. Buscar ayuda.
4. No hago nada.

21. Cuando alguien me habla mal:

1. Creo que lo merezco.

2. Le exijo que no lo vuelva hacer.

3. Me enojo.

4. Me aisló.

5. No hago nada.

22. Cuando tengo algo que decir:

1. Lo digo.

2. Me cohíbo.

3. Lo pienso mucho.

4. No lo digo.

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
Componente Conductual																	
18. Me gustaría que las personas actúen.																	
19. Cuando debo tomar decisiones.																	
20. Cuando tengo problemas suelo.																	
21. Cuando alguien me habla mal.																	
22. Cuando tengo algo que decir.																	

Paso 3: Frecuencia de validación del contenido por jueces expertos

VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO SOBRE LA AUTOESTIMA

El objetivo del este proceso es determinar la validez de contenido del instrumento que estudia la autoestima según sus componentes.

El instrumento se ha formado por medio de categorías, de acuerdo con lo que se desea evaluar, de esta forma el instrumento está conformado por tres categorías. El presente instrumento tiene como alternativas de respuestas la opción múltiple.

En la escala Likert se le solicita que para cada uno de los reactivos indique: la claridad, la pertenencia, la redacción y la relevancia. También se coloca un recuadro en donde puede colocar sus observaciones. La claridad del reactivo hace referencia a que tan entendible se encuentra el reactivo. La pertenencia de los reactivos consiste en determinar si el reactivo encaja en la categoría colocada la redacción se refiere a si se utilizaron de forma correcta las palabras para la formulación del reactivo y la relevancia que indica la importancia del reactivo.

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertenencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
Componente Cognitivo																	
1. Al pensar en mis logros.																	
2. Pienso que las demás personas.																	
3. Pienso que mis actitudes me llevan.																	
4. Pienso que si pudiese cambiar algo de mi seria.																	
5. Con frecuencia pienso que me gustaría ser.																	

6. Suelo pensar que soy una persona.																	
7. Considero que mi vida es.																	
8. Cuando conozco a nuevas personas pienso.																	
9. Considero que mis compañeros me ven cómo.																	
Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertenencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
Componente Afectivo	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
10. Normalmente me siento una persona.											I						
11. Cuando me miro al espejo siento.											I						
12. Siento que las opiniones de los demás hacia mí.																	
13. Siento que mi familia con frecuencia suele.											I						
14. Cuando cometo un error frente a otras personas siento.											I						
15. Con frecuencia siento que las actividades que realizo me causan.											I						
16. Cuando me comparo con otras personas me siento.											I						
17. Cuando emiten un juicio negativo de mí.											I						

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertenencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
Componente Conductual																	
18. Me gustaría que las personas actúen.																	
19. Cuando debo tomar decisiones.																	
20. Cuando tengo problemas suelo.																	
21. Cuando alguien me habla mal.																	
22. Cuando tengo algo que decir.																	

Paso 4: Resultados de validación

VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO SOBRE LA AUTOESTIMA

El objetivo del este proceso es determinar la validez del contenido del instrumento que estudia la autoestima según sus componentes.

El instrumento se ha formado por medio de categorías, de acuerdo con lo que se desea evaluar, de esta forma el instrumento está conformado por tres categorías. El presente instrumento tiene como alternativas de respuestas la opción múltiple.

En la escala Likert se le solicita que para cada uno de los reactivos indique: la claridad, la pertenencia, la redacción y la relevancia. También se coloca un recuadro en donde puede colocar sus observaciones. La claridad del reactivo hace referencia a que tan entendible se encuentra el reactivo. La pertenencia de los reactivos consiste en determinar si el reactivo encaja en la categoría colocada, la redacción se refiere a si se utilizaron de forma correcta las palabras para la formulación del reactivo y la relevancia que indica la importancia del reactivo.

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertenencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
Componente Cognitivo																	
1. Al pensar en mis logros.				100 %				100 %				100 %				100 %	
2. Pienso que las demás personas.				100 %				100 %				100 %				100 %	
3. Pienso que mis actitudes me llevan.				100 %				100 %				100 %				100 %	
4. Pienso que si pudiese cambiar algo de mí sería.				100 %				100 %				100 %				100 %	

5. Con frecuencia pienso que me gustaría ser.				100 %				100 %				100 %				100 %	
6. Suelo pensar que soy una persona.				100 %				100 %				100 %				100 %	
7. Considero que mi vida es.				100 %				100 %				100 %				100 %	
8. Cuando conozco a nuevas personas pienso.				100 %				100 %				100 %				100 %	
9. Considero que mis compañeros me ven cómo.				100 %				100 %				100 %				100 %	
Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertenencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
Componente Afectivo	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
10. Normalmente me siento una persona.				100 %				100 %			25 %	75 %				100 %	Se mejoró el reactivo.
11. Cuando me miro al espejo siento.				100 %				100 %			25 %	75 %				100 %	Se mejoró el reactivo.
12. Siento que las opiniones de los demás hacia a mí.				100 %				100 %				100 %				100 %	
13. Siento que mi familia con frecuencia suele.				100 %				100 %			25 %	75 %				100 %	Se mejoró el reactivo.
14. Cuando cometo un error frente a otras personas siento.				100 %				100 %			25 %	75 %				100 %	Se mejoró el reactivo.
15. Con frecuencia siento que las actividades que realizo me causan.				100 %				100 %			25 %	75 %				100 %	Se mejoró el reactivo.
16. Cuando me comparo con otras personas me siento.				100 %				100 %			25 %	75 %				100 %	Se mejoró el reactivo.
17. Cuando emiten un juicio negativo de mí.				100 %				100 %			25 %	75 %				100 %	Se mejoró el reactivo.

Reactivos	La claridad del reactivo es:				La pertinencia del reactivo es:				La redacción del reactivo es:				La relevancia del reactivo es:				Observaciones
	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	N	B	R	A	
Componente Conductual																	
18. Me gustaría que las personas actúen.				100 %				100 %				100 %				100 %	
19. Cuando debo tomar decisiones.				100 %				100 %				100 %				100 %	
20. Cuando tengo problemas suelo.				100 %				100 %				100 %				100 %	
21. Cuando alguien me habla mal.				100 %				100 %				100 %				100 %	
22. Cuando tengo algo que decir.				100 %				100 %				100 %				100 %	

Paso 5: Instrumento validado por categorías

INSTRUCCIONES: Por favor, lea cuidadosamente y encierre con un **círculo el número** que coincida con la respuesta de su agrado.

Componente Cognitivo

1. Al pensar en mis logros:

1. Considero que son muchos.
2. No creo que tenga logros.
3. Me pongo feliz.
4. No pienso en ello.

2. Pienso que las demás personas:

1. Son mejores que yo.
2. Son más exitosos.
3. Son más agradables.
4. Son iguales que yo.

3. Pienso que mis actitudes me llevan:

5. A mejorar.
6. Al éxito.
7. Al desastre.
8. A nada.

4. Pienso que si pudiera cambiar algo de mí sería:

1. Alguna parte de mí cuerpo.
2. Mi forma de ser.
3. No cambiaría nada de mí.

5. Con frecuencia pienso que me gustaría ser:

1. Exitoso/a
2. Más atractivo/a.
3. Estudioso/a
4. No pienso en ello.

6. Suelo pensar que soy una persona:

5. Exitoso/a
6. Fracasado/a
7. Inteligente
8. Que no sirvo para nada.

7. Considero que mi vida es:

1. Complicada
2. Estable
3. Exitosa
4. Aburrida

9. Considero que mis compañeros me ven como una persona:

1. Capaz
2. Inútil
3. Creativo/a
4. Aburrido/a

8. Cuando conozco a nuevas personas pienso:

1. Que me aceptaran.
2. Que me rechazaran.
3. En alejarme.
4. Nada

Componente Afectivo

10. Normalmente me siento una persona:

1. Feliz
2. Triste
3. Aburrido/a
4. Temeroso

12. Siento que las opiniones de los demás hacia mí:

1. Me importan mucho.
2. Me causan disgusto.
3. Me llevan a realizar cambios.
4. Es solo una opinión más.

11. Cuando me miro al espejo siento:

1. Felicidad
2. Que soy guapo/a.
3. Que soy feo/a.
4. Nada

13. Siento que mi familia con frecuencia:

1. Apoyarme
2. Querermme
3. Burlarse de mí.
4. Incomprenderme

14. Cuando cometo un error frente a otras personas siento:

1. Vergüenza
2. Ganas de reír.
3. Ganas de llorar.
4. Molestia

15. Con frecuencia siento que las actividades que realizo me causan.

1. Felicidad
2. Desanimado
3. Enojo
4. Nada

16. Cuando me comparo con otras personas me siento:

1. Bien conmigo mismo.
2. Mal
3. Envidioso/a
4. Igual que ellos.

17. Cuando emiten un juicio negativo de mí siento:

1. Que es una forma de mejorar.
2. Tristeza
3. Seguridad
4. Inseguridad

Componente Conductual

18. Me gustaría que las personas actúen:

1. Con un buen trato hacia mí.
2. Sin rechazarme.
3. Tomándome en cuenta.
4. Respetándome

19. Cuando debo tomar decisiones:

1. Lo hago seguro/a.
2. Se siente incapaz.
3. Pido la opinión de los demás.

4. Evito tener que tomar las decisiones.

20. Cuando tengo problemas suelo:

1. Intentar solucionarlo.
2. Darme por vencido/a.
3. Buscar ayuda.
4. No hago nada.

21. Cuando alguien me habla mal:

1. Le exijo que no lo vuelva a hacer.
2. Me enojo.
3. Me aisló.
4. No hago nada.

22. Cuando tengo algo que decir:

1. Lo digo.
2. Me cohíbo.
3. Lo pienso mucho.
4. No lo digo.

Paso 6: Instrumento final para aplicación de pilotaje

INSTRUCCIONES: Por favor, lea cuidadosamente y encierre con un círculo el número que coincide con la respuesta de su agrado.

1. Normalmente me siento una persona:

1. Feliz
2. Triste
3. Aburrido/a
4. Temerosa

2. Al pensar en mis logros:

1. Considero que son muchos.
2. No creo que tenga logros.
3. Me pongo feliz.
4. No pienso en ello.

3. Cuando me miro al espejo siento:

1. Felicidad
2. Que soy guapo/a.
3. Que soy feo/a.
4. Nada

4. Siento que las opiniones de los demás hacia mí:

1. Me importan mucho.

2. Me causan disgusto.
3. Me llevan a realizar cambios.
4. Es solo una opinión más.

5. Pienso que las demás personas:

1. Son mejores que yo.
2. Son más exitosos.
3. Son más agradables.
4. Son iguales que yo.

6. Me gustaría que las personas actúen:

1. Con un buen trato hacia mí.
2. Sin rechazarme.
3. Tomándome en cuenta.
4. Respetándome

7. Siento que mi familia con frecuencia suele:

1. Apoyarme
2. Querermme
3. Burlarse de mí.
4. Incomprenderme

8. Pienso que mis actitudes me llevan:

1. A mejorar.
2. Al éxito.
3. Al desastre.
4. A nada.

9. Cuando debo tomar decisiones:

1. Lo hago seguro/a.
2. Me siento incapaz.
3. Pido la opinión de los demás.
4. Evito tener que tomar las decisiones.

10. Pienso que si pudiera cambiar algo de mi sería:

1. Alguna parte de mi cuerpo.
2. Mi forma de ser.
3. No cambiaría nada de mí.

11. Con frecuencia pienso que me gustaría ser:

1. Exitoso/a
2. Más atractivo/a
3. Estudioso/a
4. No pienso en ello.

12. Cuando tengo problemas suelo:

1. Intentar solucionarlo.
2. Darme por vencido/a.
3. Buscar ayuda.
4. No hago nada.

13. Cuando cometo un error frente a otras personas siento:

1. Vergüenza
2. Ganas de reír.
3. Ganas de llorar.
4. Molestia

14. Cuando alguien me habla mal:

1. Le exijo que no lo vuelva a hacer.
2. Me enojo.
3. Me aisló.
4. No hago nada.

15. Suelo pensar que soy una persona:

1. Exitoso/a
2. Fracasado/a
3. Inteligente
4. Que no sirvo para nada.

16. Las actividades que realizo me causan:

1. Felicidad

2. Desanimo
3. Enojo
4. Bienestar

17. Cuando tengo algo que decir:

1. Lo digo.
2. Me cohíbo.
3. Lo pienso mucho.
4. No lo digo.

20. Cuando me comparo con otras personas me siento:

1. Bien conmigo mismo.
2. Mal
3. Envidioso/a
4. Igual que ellos.

18. Considero que mi vida es:

1. Complicada
2. Estable
3. Exitosa
4. Aburrida

21. Considero que mis compañeros me ven como una persona:

1. Capaz
2. Inútil
3. Creativo/a
4. Proactivo/a

19. Cuando conozco a nuevas personas pienso:

1. Que me aceptaran.
2. Me rechazaran.
3. En alejarme.
4. Nada

22. Cuando emiten un juicio negativo de mí siento:

1. Que es una forma de mejorar.
2. Tristeza
3. Seguridad
4. Inseguridad

Análisis de fiabilidad del instrumento de Autoestima

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.747	16

Se muestra en un rango bueno, si desea que su instrumento incremente puede revisar la escala si se eliminan elementos.

Estadísticos Total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
r1	34.00	49.333	.400	.685
r2	32.00	50.889	.369	.692
r3	33.00	44.444	.565	.658
r4	31.80	49.511	.209	.698
r6	32.40	44.489	.310	.691
r7	33.70	53.122	-.014	.710
r8	34.20	53.289	.000	.705
r10	32.70	49.789	.301	.691
r11	32.70	49.122	.123	.714
r12	34.00	49.333	.400	.685
r15	32.20	53.289	.000	.705
r16	32.70	39.789	.551	.649
r17	33.30	50.456	.082	.715
r19	33.00	42.222	.430	.670
r20	33.10	42.989	.432	.670
r22	33.20	42.178	.539	.654

Instrumento final para aplicación

INSTRUCCIONES: Por favor, lea cuidadosamente y encierre con un **círculo** el **número** que coincide con la respuesta de su agrado.

1. Normalmente me siento una persona:

1. Feliz
2. Triste
3. Aburrido/a
4. Temerosa

2. Al pensar en mis logros:

1. Considero que son muchos.
2. No creo que tenga logros.
3. Me pongo feliz.
4. No pienso en ello.

3. Cuando me miro al espejo siento:

1. Felicidad
2. Que soy guapo/a.
3. Que soy feo/a.
4. Nada

4. Siento que las opiniones de los demás hacia mí:

1. Me importan mucho.
2. Me causan disgusto.
3. Me llevan a realizar cambios.
4. Es solo una opinión más.

5. Me gustaría que las personas actúen:

1. Con un buen trato hacia mí.
2. Sin rechazarme.
3. Tomándome en cuenta.
4. Respetándome

6. Siento que mi familia con frecuencia suele:

1. Apoyarme
2. Querermme
3. Burlarse de mí.
4. Incomprenderme

7. Pienso que mis actitudes me llevan:

1. A mejorar.
2. Al éxito.
3. Al desastre.
4. A nada.

8. Pienso que si pudiera cambiar algo de mi sería:

1. Alguna parte de mi cuerpo.
2. Mi forma de ser.
3. No cambiaría nada de mí.

9. Con frecuencia pienso que me gustaría ser:

1. Exitoso/a
2. Más atractivo/a.
3. Estudioso/a
4. No pienso en ella.

10. Cuando tengo problemas suelo:

1. Intentar solucionarlo.
2. Darme por vencido/a.
3. Buscar ayuda.
4. No hago nada.

11. Suelo pensar que soy una persona:

5. Exitoso/a
6. Fracasado/a
7. Inteligente
8. Que no sirvo para nada.

12. Con frecuencia siento que las actividades que realizo me causan:

1. Felicidad
2. Desanimo
3. Enojo
4. Bienestar

13. Cuando tengo algo que decir:

1. Lo digo.
2. Me cohíbo.
3. Lo pienso mucho.
4. No lo digo.

14. Cuando conozco a nuevas personas pienso:

1. Que me aceptaran.
2. Me rechazaran.
3. En alejarme.
4. Nada

15. Cuando me comparo con otras personas me siento:

1. Bien conmigo mismo.
2. Mal
3. Envidioso/a
4. Igual que ellos.

16. Cuando emiten un juicio negativo de mí siento:

1. Que es una forma de mejorar.
2. Tristeza
3. Seguridad
4. Inseguridad

ANEXO N° 2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Título: Talleres para empoderar al estudiante de Psicología en el fortalecimiento de su autoestima y entrenamiento de sus habilidades para manejar las relaciones interpersonales satisfactorias.

En base a la investigación realizada, a los datos y a los resultados obtenidos por medio de la aplicación de los instrumentos utilizados, se pudo conocer las dificultades que poseen los estudiantes en algunos aspectos de su autoestima. De igual forma se busca entrenar aquellas habilidades necesarias para llevar a cabo relaciones interpersonales adecuadas.

Propuesta:

La presente propuesta va dirigida a los estudiantes de la Licenciatura en Psicología que cursan el primer y octavo semestre en la UDELAS en la sede de Panamá, la misma consiste en facilitar herramientas aplicables para fortalecer la autoestima y también entrenar las habilidades que son necesarias para el desarrollo de las relaciones interpersonales, de manera que los estudiantes sean capaces de sentirse bien consigo mismo y desenvolverse adecuadamente en todos los ámbitos de su vida.

De igual forma con esta propuesta se busca que los docentes tengan una participación activa dentro de estos talleres, siendo agentes que faciliten los conocimientos y sean quienes identifiquen aquellos estudiantes que presenten características de una baja autoestima o problemas en sus interacciones con los demás.

Justificación:

La autoestima y las habilidades para relacionarse con otras personas son aspectos que se desarrollan desde temprana edad y que suelen formarse a partir de las experiencias previas que vive el individuo. También es conocido que

el ser humano con frecuencia suele enfrentarse a una serie de situaciones que pueden intervenir de forma positiva o negativa en su vida y las mismas traen consigo una serie de consecuencias que se extienden a lo largo del tiempo. En este caso específico los estudiantes universitarios suelen atravesar circunstancias que afectan su autoestima generando sentimientos negativos que causan sentimientos de inferioridad y dificultades para relacionarse con las demás personas, por lo cual se considera necesario que los estudiantes cuenten con estrategias y habilidades que le permitan enfrentar de forma exitosa dichas situaciones sin que las mismas repercutan en la percepción hacia sí mismo y en sus interacciones sociales.

Con la investigación realizada obtuvimos datos que indican que los estudiantes si presentan afectaciones en los componentes de su autoestima y aunque en los resultados obtenidos sobre las relaciones interpersonales indican que los estudiantes cuentan con buenas habilidades para relacionarse con los demás es importante que estas se entrenen con frecuencia.

Es por ello que se considera necesario la realización de estos talleres para que los estudiantes fortalezcan su autoestima y entrenen las habilidades interpersonales.

Objetivos:

Objetivo General:

- Facilitar a los estudiantes de Psicología herramientas para fortalecer su autoestima y entrenar las habilidades para manejar las relaciones interpersonales satisfactorias.

Objetivos Específicos:

- Explicar la importancia de mantener una autoestima adecuada a los estudiantes y las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Verificar por medio de los talleres la aplicación de las herramientas para fortalecer la autoestima de los estudiantes.
- Facilitar talleres para el entrenamiento de las habilidades necesarias para las relaciones interpersonales.

Desarrollo y procedimiento para la propuesta

La presente propuesta se enfocará en dos partes, la primera irá dirigida a los docentes, ya que los mismos desempeñan un papel importante como formador del estudiante, a los mismos se les brindará por medio de los talleres, la información sobre la autoestima y las relaciones interpersonales, de modo que los mismos cuenten con la capacidad de detectar aquellos estudiantes que muestren características con dificultades en estas áreas. Los talleres estarán conformados por una parte teórica, en donde se tratará la parte conceptual y biológica de ambos elementos, seguidamente se complementará con talleres prácticos en donde se abordarán qué aspectos pueden causar estas dificultades y cuáles serían las consecuencias en todos los ámbitos en donde se desenvuelvan.

Dentro de esta primera parte con los docentes, también se abordará su papel como formadores de futuros profesionales, en donde se les otorgará la responsabilidad de ser agentes influenciadores sobre estos chicos y brindarle los conocimientos necesarios para lograr el fortalecimiento de su autoestima y el entrenamiento de las habilidades sociales.

La segunda parte de esta propuesta está dirigida a los estudiantes, la cual estará conformada por dos áreas, la primera la parte teórica la cual consiste en

brindarle al estudiante todos los conocimientos acerca de poseer una buena autoestima y su importancia, también sobre las relaciones interpersonales y aquellas habilidades que permiten desempeñarse adecuadamente en las interacciones con los demás. La segunda área se tratará de brindarles por medio de talleres la mayor cantidad de técnicas o herramientas que le permitan al estudiante fortalecer su autoestima y entrenar las habilidades para un buen manejo de las relaciones interpersonales.

Talleres

Taller N° 1: Dirigido a docentes

Temas:

- Aprendiendo sobre la autoestima.
- Identificando alertas de una baja autoestima.
- Entrenando las habilidades interpersonales.
- Soy docente y facilitador.

Taller N° 2: Dirigidos a estudiantes

Temas:

- Conociendo mi autoestima y sus componentes.
- Me acepto y me comprometo conmigo mismo.
- Descubriendo mis habilidades interpersonales.
- ¿Cómo me relaciono con las demás personas?
- Entrenando mis habilidades interpersonales.

Materiales:

- Equipo audiovisual (Computadora, proyector, bocinas y grabadora)
- Páginas blancas.
- Lápiz y bolígrafos.

➤ Marcadores

INDICE DE CUADROS

		Página
Cuadro N°1:	Porcentaje de la Población Estudiada	79
Cuadro N°2:	Correlación entre Relaciones Interpersonales y Autoestima	83
Cuadro N°3:	Estadísticos de Muestras Relacionadas	85
Cuadro N°4:	Análisis Estadístico de Fiabilidad del Instrumento de Autoestima	85
Cuadro N°5:	Análisis Estadístico de los Reactivos del Instrumento de Autoestima	86
Cuadro N°6:	Análisis Estadístico de Fiabilidad del Instrumento de Relaciones Interpersonales	86
Cuadro N°7:	Análisis Estadístico de los Reactivos del Instrumento de Relaciones Interpersonales	87
Cuadro N°8:	Análisis del Componente Cognitivo	88
Cuadro N°9:	Análisis del Componente Afectivo	89
Cuadro N°10:	Análisis del Componente Conductual	90
Cuadro N°11:	Análisis de las Habilidades de Interacción Social	91

Cuadro N°12:	Análisis de las Habilidades Afectivas	92
Cuadro N°13:	Análisis de las Habilidades de Cooperación	93
Cuadro N°14:	Análisis de las Habilidades de Autoafirmación	94

INDICE DE GRÁFICA

	Página
Gráfica N°1: Correlación entre Relaciones Interpersonales y Autoestima	84
Gráfica N°2: Análisis del Componente Cognitivo	88
Gráfica N°3: Análisis del Componente Afectivo	89
Gráfica N°4: Análisis del Componente Conductual	90
Gráfica N°5: Análisis de las Habilidades de Interacción Social	91
Gráfica N°6: Análisis de las Habilidades Afectivas	92
Gráfica N°7: Análisis de las Habilidades de Cooperación	93
Gráfica N°8: Análisis de las Habilidades de Autoafirmación	94