

**INSTITUTO DE EDUCACION SUPERIOR
PEDAGÓGICO PRIVADO**

"SANTA FELICITA"

D.S. N° 03-94-ED



**PROGRAMA AUTOESTIMA PARA EL DESARROLLO
PERSONAL EN NIÑOS DEL JARDÍN N° 205 "MEDALLA
MILAGROSA" DE SAN PEDRO DE SAÑO-EL TAMBO**

INFORME DE INVESTIGACIÓN

PRESENTADO POR:

**TAMBINE ZARCO LISSETH MARLENY
USCUCHAGUA ESPINOZA MILAGROS CIRILA**

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
PROFESORA DE EDUCACION INICIAL**

EL TAMBO – HUANCAYO

PRESENTACIÓN

Señor Presidente,

Señores miembros del Jurado Examinador;

Presento a vuestra distinguida consideración el informe de investigación titulado: PROGRAMA AUTOESTIMA PARA EL DESARROLLO PERSONAL EN ESTUDIANTES DE INICIAL JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO-EL TAMBO - 2014, que elaboré con la finalidad de obtener el Título de Profesora de Educación Inicial, según las normas vigentes emanadas por la Dirección de Gestión Pedagógica.

El trabajo resulta ser el producto de mi experiencia laboral, como docente de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO-EL TAMBO” del Distrito de San Pedro de Saño, El Tambo - Huancayo, donde pude observar que los niños y niñas estudiantes no se desarrollan personal ni socialmente por múltiples factores que limitan su desarrollo y de alguna manera influyen en su desempeño escolar; las mismas que en el proceso de estudio se van determinando y respectivamente tratados. Razones básicas que fue motivo de la investigación que presento a vuestro elevado criterio.

La autora.

RESUMEN

El diagnóstico como parte esencial del proceso educativo fue motivo de la presente investigación, cuyo objetivo consistió en: demostrar que el Programa Autoestima influye en el Desarrollo Personal de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO-EL TAMBO”, El Tambo. Y la hipótesis: Si aplicamos el Programa de Autoestima, entonces esta influirá favorablemente en el Desarrollo Personal de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO-EL TAMBO” de San Pedro de Saño – El Tambo.

La investigación fue de carácter cuantitativo, tipo aplicada, nivel explicativo, y diseño cuasi experimental. La muestra fue tomada no probabilísticamente y estuvo conformado por 60 estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO-EL TAMBO” de San Pedro de Saño – El Tambo, año.

Las técnicas utilizadas fueron la encuesta, la observación y el fichaje; y como instrumentos el cuestionario de encuesta, las fichas de observación estructurada y las fichas bibliográficas y de resumen respectivamente. El aporte más importante de la presente investigación considera que en base a los datos analizados y procesados, con un nivel de significancia del 5%, haciendo uso de la prueba Z igual a -17,96; se concluye que el Programa Autoestima, ha influido favorable y significativamente en el Desarrollo Personal de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO-EL TAMBO” de San Pedro de Saño – El Tambo, Huancayo.

Palabras claves: Programa Autoestima y Desarrollo Personal.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
RESUMEN	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE CUADROS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
INTRODUCCIÓN	xiii

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Planteamiento del problema	16
1.2.	Formulación del problema	18
1.3.	Justificación	19
1.4.	Limitaciones	20
1.5.	Antecedentes	21
1.6.	Objetivos de investigación	27

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	El autoestima	29
------	---------------	----

2.2.	Baja Autoestima	39
2.3.	Violencia familiar y la autoestima	42
2.4.	La escuela	44
2.5.	Indicadores de baja autoestima	48
2.6.	Buena autoestima	49
2.7.	Influencia de la familia en la autoestima	51
2.8.	El desarrollo personal	53
2.8.1.	¿Qué es el desarrollo personal?	55
2.8.2.	Mejoramiento personal	56
2.8.3.	Objetivos del desarrollo personal	57
2.8.4.	Proceso de valoración personal	57
2.8.5.	El proceso de convertirse en persona.	58
2.8.6.	Roles que se asumen	59
2.8.7.	Excelencia personal	62
2.8.8.	El desarrollo personal y el auto-mejoramiento	62
2.9.	Definición de términos básicos	64

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1.	Hipótesis	69
3.2.	Variables	70
3.2.1.	Definición conceptual	70
3.2.2.	Operacionalización de variables	71
3.3.	Metodología	72

3.3.1. Tipo de estudio	72
3.3.2. Diseño de estudio	72
3.4. Población y muestra	73
3.5. Método de investigación	74
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	74
3.7. Métodos de análisis de datos	76

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Descripción de los resultados	77
4.2. Prueba de hipótesis	89
4.2.1. Prueba de hipótesis general	90
4.2.2. Prueba de hipótesis específicas	93
4.3. Discusión de resultados	96

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. CONCLUSIONES	98
5.2. SUGERENCIAS	99

CAPÍTULO VI

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	100
----------------------------	-----

ANEXOS	109
--------	-----

Anexo N° 01: Matriz de consistencia

Anexo N° 02: Operacionalización de variables

Anexo N° 03: Instrumentos de investigación

Anexo N° 04: Instrumentos aplicados a la muestra de estudio

Anexo N° 05: Fichas de validación

Anexo N° 06: Constancia de aplicación

Anexo N° 07: Fotografías

ÍNDICE DE CUADROS

	Pág.
Cuadro N° 01: Consolidado de la dimensión Independencia	76
Cuadro N° 02: Consolidado de la dimensión Identidad	78
Cuadro N° 03: Consolidado de la dimensión Relaciones interpersonales	79
Cuadro N° 04: Consolidado de la dimensión Independencia	81
Cuadro N° 05: Consolidado de la dimensión Identidad	82
Cuadro N° 06: Consolidado de la dimensión Relaciones interpersonales	84
Cuadro N° 07: Resumen del Pre Test	85
Cuadro N° 08: Resumen del Post Test	87
Cuadro N° 09: Contrastación de la Hipótesis Específica N° 01	94
Cuadro N° 10: Contrastación de la Hipótesis Específica N° 02	95
Cuadro N° 11: Contrastación de la Hipótesis Específica N° 03	96

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 01: Dimensión Independencia	77
Gráfico N° 02: Dimensión Identidad	78
Gráfico N° 03: Dimensión Relaciones interpersonales	80
Gráfico N° 04: Dimensión Independencia	81
Gráfico N° 05: Dimensión Identidad	83
Gráfico N° 06: Dimensión Relaciones interpersonales	84
Gráfico N° 07: Resumen del Pre Test	86
Gráfico N° 08: Resumen del Post Test	89

INTRODUCCIÓN

Las instituciones educativas son quíerases o no entidades sociales integradas por un grupo de personas (actores educativos), que están unidos con ciertos fines específicos. Si estas instituciones educativas pretenden conseguir su objetivo, lo que da sentido a su existencia de forma eficaz y eficiente, ha de desarrollar componentes básicos que permiten configurarla como un sistema integrado. Estos componentes son la autonomía, innovación, entusiasmo y apoyo, estilo de dirección o liderazgo, reconocimiento y recompensa, dimensiones que giran en torno al trabajo docente.

Ahora bien, trabajar con alumnos es una de las principales bondades del ser docentes. En el Perú la mayoría de los profesores trabajan en establecimientos escolares en condiciones laborales que no permiten el desarrollo personal de los estudiantes desde el punto de vista de la infraestructura, del reconocimiento social y de las condiciones económicas, entre otras.

El objetivo del presente estudio es demostrar que el Programa Autoestima influye en el Desarrollo Personal de los estudiantes de Inicial de

la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO-EL TAMBO”.

Además, poder mejorar los niveles de desarrollo personal estudiantil dentro de las instituciones educativas, se ha deducido experimental un taller basado en la autoestima para que incida directamente en la calidad educativa de los estudiantes. Teniendo en cuenta estos parámetros; la presente investigación para su mayor comprensión se ha estructurado en seis capítulos:

- **El Capítulo I**, que trata sobre el problema de investigación, asimismo la justificación que se refiere a los aspectos legales, pedagógicos y científicos, los respectivos antecedentes internacionales y nacionales seguidos de los objetivos.
- **El Capítulo II**, del marco teórico de la investigación; aquí se precisa la información teórica relevante sobre las variables de estudio, sustentado en teorías y bibliografía actualizada.
- **El Capítulo III**, del marco metodológico, trata sobre la hipótesis y las variables de investigación, seguido de la metodología como es el tipo, nivel método y diseño de investigación, además de las técnicas de recolección de datos y el procesamiento de información.
- **El Capítulo IV**, de los resultados; aquí se detalla los pormenores del análisis y procesamiento de la información de las dos variables de

estudio, conjuntamente con la prueba de hipótesis y la respectiva discusión de resultados.

- **El Capítulo V**, se presentan las conclusiones y sugerencias y en el **Capítulo VI**, las referencias bibliográficas.

Y finalmente, los respectivos anexos del presente trabajo de investigación.

La autora.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

En la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” del Distrito de San Pedro de Saño – El Tambo, contexto donde se desarrollo la investigación, detecte en mi labor docente mediante la observación y diagnóstico que los estudiantes reflejan en sus actitudes y comportamientos un nivel bajo de autoestima: esto es: timidez, miedo al momento de participar en exposiciones orales, comunicación cerrada, relaciones interpersonal (individual), entre otras, razones por el cual reflejan comportamientos que requieren un tratamiento adecuado, de allí que surge la necesidad primordial de un estudio concienzudo razón final de la investigación.

Según Branden, N. (1998:24) “refiere que la esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos

merecedores de la felicidad; fuerza motivadora que inspira nuestro comportamiento. Donde el nivel de autoestima influye en nuestra forma de actuar”.

Es decir, la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, de afrontar los desafíos de la vida; confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos.

El estudiante desde que nace trae consigo potencialidades y capacidades que crecen y maduran en la medida que el ambiente favorece este proceso, esta relación dependerá de que el niño sea hábil cognitiva y afectivamente, sea capaz de participar y contribuir a la sociedad a la que pertenece.

La autoestima en el niño y adolescente es el camino para afirmar una personalidad sana, comprometida, que desarrolle respuestas positivas en la sociedad moderna, por lo que es el centro de su personalidad, el cual incide en lo que piensa en sí mismo, desarrolla su interés por conocer, estudiar, influye en los amigos que escoge y su relación con los demás.

Por esta razón, el Sistema Educativo en el mundo moderno requiere un profesorado con un alto grado de capacidad de actuación autónoma; que sepa diagnosticar la situación del aula y de cada

alumno; el ritmo de desarrollo y aprendizaje; las peculiaridades de los procesos didácticos y las exigencias del conocimiento académica disciplinar e interdisciplinar, y que al mismo tiempo sea capaz de incorporar las demandas sociales a los programas educativos. Debe conseguir el equilibrio entre la comprensión y la atención a las diferencias individuales dentro del aula, así como eliminar o superar cualquier brote de discriminación por motivos de raza o sexo, por lo tanto, el papel del docente, merecedor del mayor respeto y dignificación por parte de la sociedad y la buena calidad educativa depende de la existencia de las buenas escuelas y buenos profesionales.

Paredes, (2001: .24) explica el fenómeno en que la educación no debe limitarse solamente a la transmisión de conocimientos y desarrollo de aptitudes, debe poner especial énfasis en el desarrollo de valores, la autoestima, el respeto a los demás y comportamientos saludables para el mejoramiento de la calidad de vida individual y social.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general:

¿De qué manera el Programa Autoestima influye en el Desarrollo Personal de los estudiantes de Inicial de la

Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.?

1.2.2. Problemas específicos:

1. ¿De qué manera el Programa Autoestima influye en la independencia de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo?.
2. ¿De qué manera el Programa Autoestima influye en la identidad de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo??
3. ¿De qué manera el Programa Autoestima influye en las relaciones interpersonales de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo?.

1.3. JUSTIFICACIÓN:

Consideramos a las siguientes:

- A) Constitución Política del Perú de 1993. Prescribe sobre la Educación Básica Regular.
- B) La Ley General de Educación N° 28044. En el artículo 38, señala la investigación educacional, promover la investigación

educacional en convenio con universidades y la Dirección Regional de Educación.

- C) Diseño Curricular Nacional (2009) de la Educación Básica Regular.
- D) Reglamento de titulación del IESPP “Santa Felicitá”

1.4. LIMITACIONES:

En el proceso de la investigación se ha tenido las siguientes limitaciones:

- 1.4.1. **Limitación Teórica.** Las bibliotecas no están bien implementadas y actualizadas a nivel local, los cuales hicieron difícil el acceso a las fuentes primarias y iniciales; por otro lado, las bibliotecas de las instituciones superiores privadas de la región Junín brindan acceso restringido al público.
- 1.4.2. **Limitación Temporal.** Refiere a que la investigación se desarrolló sólo en el año académico.
- 1.4.3. **Limitación Metodológica.** La subjetividad que se dio cuando se interpretaron los resultados estadísticos de la investigación, siendo muy complejo la forma de pensar del ser humano, ya que está sujeto a múltiples factores socio culturales.

1.4.4. **Limitación de Recursos.** Una de las limitaciones de mayor consideración fue el factor económico ya que el trabajo de investigación fue autofinanciado por la investigadora en su totalidad.

1.4.5. **Limitación de muestra.** Una de las limitaciones que también es menester nombrarlo fue el factor muestra, ya que solo se recolectó información de 60 estudiantes de la Institución Educativa el cual disminuyó ostensiblemente nuestra muestra de estudio.

1.5. ANTECEDENTES:

A nivel internacional:

A) Solovieva, Quintanar y Lázaro, (2004) Universidad Autónoma de Puebla, México, *Efectos socioculturales sobre el desarrollo psicológico y neuropsicológico en niños preescolares*, Conclusiones:

- La pertenencia a un nivel socio-cultural (condiciones de vida) influye sobre el desarrollo Psicológico y neuro psicológico del niño de manera diferencial.
- Los niños procedentes de zonas urbanas, muestran mejores ejecuciones que los niños de Zonas rurales en todas las tareas.

- El nivel de preparación para la escuela es diferente en las dos poblaciones estudiadas. Dichas diferencias se relacionan básicamente con la formación de la actividad voluntaria (Factor neuropsicológico de programación y control), el cual es especialmente pobre en el grupo rural.
- En la población privada, las acciones intelectuales complejas y con contenido espacial ceben afectadas, aunque en menor grado que en los niños del grupo rural.

A nivel nacional:

A) Chambergó, (2000), en la Escuela de Post Grado de la UNCP-Huancayo, realizó una investigación *“La falta de comunicación y autoestima de una adolescente del quinto grado de educación inicial del colegio particular Santa Isabel”*, obteniendo las siguientes conclusiones:

- La comunicación asertiva entre padres e hijos permite tener buenas relaciones interpersonales y de expresión mutua de afecto.
- Los padres paternalistas hacen que sus hijos sean personas inseguras, temerosas sin iniciativa para afrontar y resolver sus problemas y no saben tomar decisiones.
- Tener una autoestima alta permitirá a los adolescentes sentir que controlan su vida, elegir sus amistades, realizar actividades, trabajos con gran satisfacción.

- La importancia de la autoestima en el desarrollo académico de los adolescentes y la aplicación de ésta en cada clase.
- Las relaciones interpersonales ocupan un lugar importante en la vida de los adolescentes ya que les permite conversar con sus amigos, expresar sus ideas, sentimientos y contrastar impresiones.

B) Capuñay, Ramírez y Renteria, (2012) en la UPLA-Huancayo, sustentó la tesis: *“Estrategias de aprendizaje para el desarrollo de la autoestima en los alumnos del Primer grado de la Escuela Primaria de Menores N° 30215-Ocopilla de la ciudad de Huancayo”*, llegando a las siguientes conclusiones:

- La aplicación de estrategias de aprendizaje en los alumnos del primer grado de esta Escuela les ha permitido elevar el desarrollo de la Autoestima.
- Las características aplicadas en las estrategias de aprendizaje son de carácter cognitivo, afectivo y conductual.
- Desarrollando adecuadamente estrategias de aprendizaje de autoestima es posible mejorar capacidades de desarrollo personal.

OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN:

1.5.1. Objetivo general:

Demostrar que el Programa Autoestima influye en el Desarrollo Personal de los estudiantes de Inicial de la Institución

Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño - El Tambo.

1.5.2. Objetivos específicos:

1. Demostrar que el Programa de Autoestima influye en la independencia de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño - El Tambo.
2. Demostrar que el Programa Autoestima influye en la identidad de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.
3. Demostrar que el Programa Autoestima influye en las relaciones interpersonales de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. EL AUTOESTIMA

A decir de Ernesto Dávila (2002, p.25)

“La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 4 y 5 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo”.

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciara

la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

La autoestima, es la evaluación que una persona hace y comúnmente mantiene sobre sí mismo.; es decir autoestima global, es una expresión de aprobación o desaprobación que indica la extensión en que la persona cree ser competente, importante y digno. El concepto de uno mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad. En la infancia descubrimos que somos niños o niñas, que tenemos manos, piernas, cabeza y otras partes de nuestro cuerpo. También descubrimos que somos seres distintos de los demás y que hay personas que nos aceptan y personas que nos rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comenzamos a generar una idea sobre lo que valemos y por lo que valemos o dejamos de valer. El niño gordito desde pequeño puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia. Coopersmith (1990).

“La autoestima, es una declaración de la propia dignidad, un reencuentro y un abrazo interno para la persona que busca afirmar su identidad”. Piaget (1991).

La autoestima, básicamente es un estado mental. Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales y que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Según como se encuentre nuestra autoestima esta es responsable de nuestros fracasos y esta es responsable de nuestros éxitos. Gaete (1998).

Durante el desarrollo del individuo, de niño a adulto necesita de su familia amor incondicional; disciplina basada en normas de convivencia estimulantes para el desarrollo pleno de sus capacidades y libertad para escoger sus metas. Los padres no son los dueños de sus hijos, estos se pertenecen a sí mismos. En el proceso permanente de hacerse persona, el individuo debe: Amarse a sí mismo, es decir, debe auto conocerse, auto aceptarse, apreciarse como persona única.

La autoestima ha sido objeto de estudio desde distintos campos del saber; de aquí su diversidad de significados y complejidad. Esta confusión conceptual se puede apreciar en la proliferación de términos usados por los distintos autores, tales como "conciencia de sí mismo", "autoimagen", "auto percepción",

"representación de sí", "autoestima " o "auto concepto". Y con la intención de diferenciar estos términos, se opta por restringir el término autoestima a los aspectos cognitivos o descriptivos del sí mismo, y utilizar el término autoestima para los aspectos evaluativo/afectivos. Pero, en líneas generales, se acepta que la autoestima engloba ambos aspectos.

Según Epstein, (1974, p.57) menciona “... *la autoestima es un conjunto de conceptos internamente consistentes y jerárquicamente organizados; es una realidad compleja, integrada por diversos autoestimas más concretos, como el físico, social, emocional y académico; es una realidad dinámica que se modifica con la experiencia, integrando nuevos datos e informaciones; se desarrolla a partir de las experiencias sociales, especialmente con las personas significativas; el mantenimiento de la organización del concepto de sí mismo es esencial para el funcionamiento del individuo, al proporcionarle un sentimiento de seguridad e integridad*”.

Nuestra investigación, se sustenta en la teoría de Branden, (1998), quien ha realizado diversos trabajos de psicoterapias a personas para ayudarles a fomentar su eficacia personal y su respeto de sí mismo; conocedor e investigador de la Autoestima tiene un producto de prácticas que se generan en dos factores: internos y externos. Los factores internos están creados por el individuo (ideas o creencias, prácticas o conductas); y los factores externos referidos al

entorno, los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura. La autoestima como una necesidad humana fundamental, su efecto no requiere ni nuestra comprensión con o sin nuestro conocimiento, que funciona a su manera en nuestro interior.

Como la autoestima es una consecuencia, un producto de prácticas que generan interiormente, no podemos trabajar directamente sobre la autoestima, ni sobre la nuestra ni sobre la de nadie. Es necesaria la práctica de los seis pilares para estimular la Autoestima en nosotros mismos, en la escuela y en los puestos de trabajo creando un clima que apoye y refuerce las prácticas que la fortalecen, siendo cruciales y fundamentales que forman parte integral de la vida en las personas. Por esta razón él determina “los seis pilares de la autoestima” que son:

- 1) La práctica de vivir conscientemente.
- 2) La práctica de aceptarse a sí mismo.
- 3) La práctica de asumir la responsabilidad de sí mismo.
- 4) La práctica de la autoafirmación.
- 5) La práctica de vivir con propósito.
- 6) La práctica de la integridad personal.

Todas estas prácticas se parecen mucho a un código moral, las virtudes que nos exige la autoestima son también las que nos pide la vida; y con la práctica de estos seis pilares de la autoestima, lograremos una mejor disposición y voluntad de vivir en armonía, siempre conscientes de que necesitamos voluntad, perseverancia y valor para afirmar el amor a nuestra vida, que sintetiza nuestra autorrealización personal. Cuando estas seis prácticas se hallan ausentes, la autoestima se ve perjudicada necesariamente.

Podemos resumir que la autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida.

Es necesario reconocer, que la autoestima y la estima determinan un papel importante en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello. Tener una autoestima y estima positivas es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. La autoestima favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y al equilibrio psíquico del desarrollo personal.

La autoestima implica sentirse bien con uno mismo. Esto significa darse a sí mismo:

- Aceptación: Identifique y acepte sus cualidades y defectos.
- Ayuda: Planee objetivos realistas.
- Tiempo: Saque tiempo regularmente para estar solo/a con sus pensamientos y sentimientos. Aprenda a disfrutar de su propia compañía.
- Credibilidad: Preste atención a sus pensamientos y sentimientos. Haga aquello que le hace sentir feliz y satisfecho/a.
- Ánimos: Tome una actitud "puedo hacerlo".
- Respeto: No trate de ser alguien más. Esté orgulloso de ser quien es.
- Aprecio: Prémiese por sus logros, los pequeños y los grandes. Recuerde que sus experiencias son únicamente suyas. ¡Disfrútelas!
- Amor: Aprenda a querer a la persona tan única que es usted acepte sus éxitos y fallos.

El concepto del Yo y de la autoestima se desarrolla gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad. En general, las experiencias

positivas y relaciones plenas ayudan a aumentar la autoestima, las experiencias negativas y las relaciones problemáticas hacen que éstas disminuyan.

Una autoestima elevada facilita:

- Enriquecer su vida: Tener gente feliz a su alrededor es una cosa apreciada. Siendo feliz podrá encontrar más amigos. Sintiéndose mejor consigo mismo y siendo más abierto, establecerá relaciones más estrechas.
- Aceptar los retos: Cuando usted tiene una autoestima alta no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Querrá arriesgarse y probar cosas nuevas.

Una baja autoestima implica:

- Falta de confianza en sí mismo
- Bajo rendimiento
- Visión distorsionada de uno mismo y de los demás
- Una vida personal infeliz

La autoestima es esencial para la supervivencia psicológica. Donde la psicología es la ciencia natural que estudia todo lo que pertenece a la naturaleza del hombre, considerando dos aspectos: el biológico y el espiritual (cuerpo y alma), que constituyen una unidad e interactúan constantemente en la experiencia personal.

Hay algo en cada persona que nos hace ser diferentes unos de otros y tiene su peculiar forma de actuar y de sentir, a esto se le denomina "personalidad".

En psicología, se utiliza el término personalidad para hacer referencia a los procesos del comportamiento humano, entre los cuales está el aprendizaje. Que incluye un conjunto de fenómenos que se polarizan alrededor de diferencias individuales: estabilidad de esas diferencias, principio de acción (la persona es activa por naturaleza), comportamientos y procesos referidos a uno mismo (auto concepto, autoestima, autorregulación), interacción con los demás, etc. Es decir, la personalidad se refiere a las cualidades diferenciales relativamente estables, del comportamiento de un sujeto en interacción con el ambiente (físico, social y cultural).

Por lo tanto, el desarrollo de la personalidad de manera integral se propone la madurez del individuo en todos los aspectos de la vida: en lo físico - biológico, lo cognoscitivo o intelectual, la personalidad, lo social, etc. que están íntimamente relacionados entre sí.

Los objetivos de la educación deben de ir más allá de la mera instrucción en las materias académicas e incluir el desarrollo en sentido general del ser humano.

La Teoría Sistemática de la personalidad fue propuesta por Freud S. (1856 - 1939), sustentada en la teoría psicoanalítica sobre el

desarrollo de la personalidad que ha orientado sus esfuerzos en explicarla y los cambios en las relaciones interpersonales, poniendo énfasis en el desarrollo emocional su interés en temas como el papel de los instintos en la conducta humana, la estructura de la mente, la función de los procesos conscientes e inconscientes, las diversas etapas sucesivas de la personalidad y las diversas relaciones entre padres e hijos todo lo cual según Freud determina la personalidad del individuo.

La teoría de Freud sobre el desarrollo de la personalidad es una teoría de secuencias de etapas la cual es la misma para todos los niños, pero la clase de trato que este recibía en cada etapa y en especial la clase de relaciones con la madre que desarrollaba, determinaría si el niño desarrollaría una personalidad adulta sana o una personalidad con conflictos y disturbios graves.

El centro de interés de Freud era por consiguiente las interacciones de las necesidades y deseos del niño y el trato de su madre y de otros adultos; es decir cada etapa está definida por la forma gratificante como se satisface las necesidades instintivas del individuo y el nivel de madurez que se logra depende de las formas que encuentra el niño para responder a las frustraciones que le presenta su medio ambiente en relación con las necesidades de gratificación.

Erick Erikson fue discípulo de Sigmund Freud, quien lo invitó para estudiar el psicoanálisis en las personas. Erikson presenta su teoría en desarrollo personal y social, donde enfatiza el surgimiento del yo, la búsqueda de identidad y las relaciones individuales con otras personas a través de la vida.

Después de estudiar las prácticas de educación que se imparte a los niños en varias culturas, Erikson concluyó que todos los humanos tienen las mismas necesidades básicas y cada sociedad debe cubrir de algún modo esas necesidades. Los cambios emocionales y su relación con el entorno social siguen patrones similares en todas las sociedades. Este énfasis en la relación de la cultura con el individuo llevó a Erikson a proponer su teoría psicosocial del desarrollo.

Erikson consideró el desarrollo como el paso a través de una serie de etapas, cada una con sus metas, intereses, logros y riesgos particulares. Las etapas son interdependientes y que en cada etapa el individuo enfrenta una crisis del desarrollo. Cada crisis implica un conflicto entre una alternativa positiva y otra potencialmente nociva. La manera en que el individuo resuelve cada crisis tendrá un efecto duradero en la imagen que esa persona tiene de sí misma y en su perspectiva de la sociedad. He aquí las ocho etapas de la teoría de Erikson o como él las denomina "las ocho edades del hombre".

2.2. Baja Autoestima

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos, pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como, por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicosomáticos.

Gillham (2006) al respecto manifiesta: “La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos como así también moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran”.

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de éstos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás.

La persona, va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Algunos de los aspectos ya mencionados son incorporados, a la familia, por medio del “modelo” que la sociedad nos presenta, y éste es asimilado por todos los grupos sociales. Pero, la personalidad de cada uno, no sólo se forma a través de la familia, sino también, con lo que ésta cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

Para comenzar a ejercitarse en desaprender lo negativo que nos inculcaron..., y sanar a ese niño(a) que quedaron escondidos y heridos en nosotros, podemos ir reemplazando las viejas ideas que

construimos por otras. Repetir estas afirmaciones con frecuencia es manera de comunicarnos con nosotros mismos, de ayudarnos a adquirir seguridad y tener presentes nuestros derechos:

- Realizo mis elecciones y acciones con responsabilidad y sin temor.
- Solo yo decido el modo como utilizo mi tiempo, pongo límites a quienes no respetan esto, hago acuerdos para combinar mi tiempo con el de otros sin someterme.
- Me aplico a mi trabajo con responsabilidad, pero, si algo no va bien, no es porque yo sea un fracaso, sino que todavía tengo que aprender más.
- Me hago responsable del modo cómo trato a los demás y evito repetir lo que a mí me hizo sufrir.
- Tengo confianza en poder resolverlo mejor posible cualquier situación.
- Aprendo a comunicar mis sentimientos y respeto los de otros.
- Cambio mis opiniones sin temor si me doy cuenta que no eran correctas.
- Soy una persona valiosa, capaz, creativa y estoy abierta para cambiar todos los aspectos de mi vida.

Si una persona tiende a valorarse de esta manera se transforma el guía de su propia vida y está protegida de sentir culpas

irracionales, de creerse incapaz, mala o inútil, de tener que complacer para ser aceptada.

2.3. Violencia familiar y la autoestima

La comunicación y el intercambio de mensajes son permanentes entre los seres humanos. Ésta no es solo lo que hablamos, sino todo lo que hacemos o no hacemos: Silencios, posturas, gestos, actitudes, expresiones, tonos de la voz que cambian el sentido de lo que se dice y miradas significativas. Por eso una persona puede manejar la comunicación como un elemento de poder sobre otros, que le permite controlar la relación e influir sobre las personas para obtener las respuestas que desea.

El ejercicio de la violencia en todas sus formas es una manera de comunicar algo que se quiere lograr, por lo general, el dominio de la situación y el control sobre los demás; y una manera de comunicar lo que le sucede a la persona que ejerce la violencia. Estas se sienten impotentes, no conocen otras formas de obtener atención y protagonismo y repiten lo que les hicieron a ellos de chicos. También son incapaces de manifestar sus sentimientos, sus emociones, carecen de habilidad para conversar y lograr acuerdos, en conclusión, tienen un grave problema de comunicación y necesitan imponerse para sentirse poderosos y compensar su baja autoestima.

La sociedad cumple una función muy importante para la persona, ya que, a partir de la cultura de esta, la familia adopta diferentes pautas o formas de vida que son transmitidos a sus miembros y determinan o ayudan a formar la personalidad de cada uno, teniendo a esta como modelo social.

Las personas que tienen poca confianza de su capacidad dentro de la sociedad, tienden a buscar roles sometidos y evitan las situaciones que requieren asumir responsabilidades.

El mismo Gillham (2006) enfatiza: “En nuestra sociedad el nivel de autoestima de una persona esta en cierta medida, ligado a lo que hace para ganarse la vida. Por ejemplo: un hombre puede alcanzar una posición social elevada y tener, no obstante, una baja autoestima. Puede tener conciencia de la importancia que tiene, pero aun así considerarse a sí mismo, un ser humano despreciable, indigno de respeto y del afecto de los demás. “Puede experimentar sentimientos crónicos de inferioridad porque no es bien parecido”, puede sentir que es físicamente débil o un cobarde, o puede considerarse condenado a causa de su identidad étnica”.

Los criterios mediante los cuales, las personas, se evalúan a si mismas son culturales. Algunos de estos criterios son: si sos gordo, flaco; lindo, feo; blanco, negro; rubio, morocho, o si tenés la capacidad para luchar, honestidad, capacidad para soportar el dolor, la astucia

para ganar dinero, los modales, la capacidad para manipular a las demás personas, etc.

Toda persona se ve a si misma desde le punto de vista de los grupos en que participa y todo aquello que piensen de uno influirá positiva o negativamente en la personalidad o forma de pensar.

2.4. La escuela

Palomino (2000) nos dice: “Es fundamental que los padres y maestros o docentes en quienes los padres confíen, sean capaces de transmitir valores claros. Es muy importante que se les enseñe a los niños, el significado de esos valores. Los maestros deben conocer el ambiente y aceptarlo si quieren ayudar a los niños a que vean estos dentro del mismo. En todos los ambientes el niño tiene las mismas necesidades básicas de amor y seguridad, el derecho de ser una persona de valor y tener la oportunidad de triunfar”.

Los educadores deben estar conscientes de los distintos ritmos de desarrollo de cada niño, para que el mismo se sienta cómodo con el propio y capacidad de desarrollo.

También podemos decir que los maestros pueden favorecer u obstaculizar el proceso por el cual uno puede encontrarse a sí mismo. Su comprensión o la ausencia de la misma, pueden favorecer o hacer la personalidad que se desarrolla y está en vías de manifestarse. Es por esto que el educador tiene mucha responsabilidad en este tema

tan importante o en esta cuestión del tiempo necesario para que uno se encuentre a sí mismo. También es necesario saber que la mente de cada niño está llena de imágenes. Estas imágenes son de tres dimensiones. En primer lugar, se relaciona con la imagen que tiene de sí mismo. Puede imaginarse a sí mismo como una persona que puede llegar a triunfar. Por el contrario, el niño puede tener la impresión de ser una persona de poco valor, con escasa capacidad y pocas posibilidades de lograr éxitos en algún área de su actividad.

El segundo grupo de imágenes se vincula con la opinión que el niño tiene de sí mismo en relación con otras personas. Puede considerar que sus valores, sus actitudes, su hogar, sus padres, el color de su piel o su religión, son la causa de que se lo mire con temor, desconfianza y disgusto, o que se lo trate con interés. La imagen que cada niño tiene de sí mismo se forma a través del reflejo de las opiniones de los demás.

El tercer juego de imágenes se vincula con la imagen de sí mismo, tal como desearía que fuera. Si la distancia entre estas dos imágenes, como se ve realmente y la imagen idealizada, no es grande, de modo que a medida que crece y madura pueda alcanzar la asimilación de estas dos imágenes, se puede decir que se acepta a sí mismo como persona.

Por todo lo mencionado es muy importante que la escuela del niño ayude al mismo a descubrir y aprender a ser las personas que

siempre quisieron ser, respetándole sus tiempos, sus conflictos y sus confusiones.

Para ser un buen educador:

- Saber que la escuela puede mejorar o degradar a la gente que está en ella.
- Estar dispuesto a complementar las nuevas informaciones con los viejos conocimientos.
- Debe ajustar las oportunidades de aprendizaje a cada niño, de modo que pueda progresar a su propio ritmo de velocidad.
- Debe tener la capacidad e incluir el desarrollo de habilidades intelectuales junto con el estímulo para que el niño se acepte a sí mismo.
- Tiene que saber cómo crear un ambiente, para encontrar oportunidades dentro del mismo, donde cada niño pueda sentirse importante.
- Debe reconocer los puntos fuertes de cada niño: debe tener en claro que las decisiones de los niños pueden ser vencidas a través de sus fortalezas.
- Tener conciencia de los sentimientos y de las imágenes que los niños tienen en su mente cuando van a la escuela.
- Comprender que algunas veces los niños sólo se desarrollan mediante la aprobación, ya que la crítica debe esperar hasta que el niño sea suficientemente fuerte para aceptarla.

- Aceptar la conducta que no sea adecuada comprendiendo que los seres inestables se rigen en la conducta agresiva cuando las presiones son demasiado grandes.
- Transmitir a los niños su fe en ellos, es decir, que sus alumnos sean personas dignas de estima y respeto.

La gente hace cosas para nosotros. Pueden ser cosas simpáticas y agradables. Pueden ser cosas desoladoras. Pueden ser cosas alentadoras y estimulantes. Pueden ser cosas que restauran nuestro equilibrio, acrecientan nuestra fe y fortalecen nuestras convicciones: pueden darnos nuevas perspectivas y nuevo coraje, pero pueden sumergirnos, también en la desesperación, el temor y el pesimismo.

2.5. Indicadores de baja autoestima

- Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo misma.
- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada(o), herida(o); hecha la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

- Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del peticionario.
- Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer “perfectamente” todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilidad neurótica, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Tendencias defensivas, un negativo generalizado (todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo) y una inapetencia generalizada del gozo de vivir y de la vida misma.

2.6. Buena autoestima

A decir de Ernesto Shiefelbein (2000) “No se habla de una alta autoestima, sino del narcisismo o de una buena autoestima. El narcisismo es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por

uno mismo, por eso se dice que una persona es narcisista, cuando está enamorado de sí mismo, es decir de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo”.

En relación al narcisismo hay que tener en cuenta dos elementos, uno la imagen, que es como se ve exteriormente la persona y la otra es el amor, que es el amor excesivo de la persona, hacia sí mismo. La representación del narcisismo en el niño son simplemente las palabras e imágenes que les transmitieron sus padres, por eso se dice que los padres tienden a atribuirle al niño todas las afecciones y se niegan o se olvidan todos sus supuestos defectos.

Alguien con una buena autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si “pidiera perdón por existir”, no cree que está molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarse la culpa “por ocasionar molestias”.

Además, los indicadores de la autoestima buena son:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aún cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos

valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.

- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que halla hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que halla ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona, aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.

- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás.

2.7. Influencia de la familia en la autoestima:

Las influencias externas son muy relevantes para que el proceso de elaboración de nuestra autoestima sea apropiado.

Los datos muestran que, en las situaciones de violencia doméstica, por ejemplo, tanto las víctimas como los agresores suelen poseer niveles muy bajos de autoestima.

Existen padres, madres, docentes o cuidadores que humillan, desprecian, no prestan atención, se burlan o se ríen del niño cuando pide ayuda, siente dolor, tiene un pequeño accidente, necesita que lo defiendan, expresa miedo, pide compañía, busca protección, siente vergüenza, etc. Estas actitudes se compaginan con otras totalmente opuestas: demostrándole que es “querido, inteligente y guapo” que provocan en él una gran confusión. Tales muestras de cariño son observadas como un mensaje contradictorio por parte del niño y tienen, en consecuencia, un peso negativo en la formación y en el desarrollo de sus capacidades.

En el momento en que la persona afectada por esta clase de educación dispersa llega al estado adulto, transmitirá estas mismas formas de humillación -o de maltrato si es el caso- a otras personas más jóvenes y vulnerables en cualquier sentido físico o emocional.

La forma de violencia más generalizada adopta la forma del maltrato emocional. Hay muchas formas de asustar a un niño y hacerle sentir culpable e intimidado sin necesidad de recurrir a la violencia física. Los niños que sufren esta clase de agresiones se atormentan con pensamientos y sentimientos que no pueden comunicar ni compartir con nadie, y aprenden a soportar el dolor en silencio.

Es por esto que los padres y madres que dañan la autoestima de sus hijos no siempre –por lo general casi nunca- lo hacen intencionadamente. La dificultad del caso reside en que ellos fueron educados del mismo modo, de suerte que se limitan a seguir un patrón aprendido. Bonnet, (1996).

Todos estos conceptos nos dan a entender claramente la importancia que tiene la relación de la afectividad y autoestima en el desarrollo del niño y niña en edad pre escolar. Puesto que en la medida que el niño o niña logre verse a si mismo por lo que los demás opinen de él (de afuera), por ejemplo, si se le dice a un niño/a no te

quiero por que eres torpe, no tendrá un buen auto concepto de si mismo y por lo tanto desarrollará un sentimiento de miedo, disgusto a sí mismo, sintiéndose rechazado y poco amado.

2.8. El desarrollo personal

El desarrollo personal es una habilidad como cualquier otra. Puede ser adquirida con práctica y tiempo. Para nuestras vidas, puede traer múltiples ventajas y beneficios, ya que aparte de desarrollarnos y mejorar personalmente, influenciamos a otros.

Todos sabemos que la vida está llena de altibajos. Si bien, esta es una realidad que no podemos cambiar, existen maneras de tratar con ella, lo que puede mejorar significativamente nuestra vida. Esto, por tanto, no será simple, o rápido, sin embargo, tampoco será imposible. El truco radica en comprender las herramientas del desarrollo personal y utilizar las habilidades necesarias para tomar cualquier situación y convertirla en éxito.

El desarrollo personal es un término que se relaciona con incrementar el estatus o las circunstancias de vida actuales en múltiples ámbitos, al mismo tiempo que se influencia positivamente a los demás.

Múltiples ámbitos. El desarrollo personal puede aplicarse en diferentes aspectos o ámbitos de la vida, tales como establecer

buenos hábitos diarios, mejorar las prácticas financieras, cambiar las perspectivas negativas personales... etc. Toda acción que te lleve desde una situación actual, a una mejor. Puede ser algo tan sencillo como aprender una nueva habilidad, o reevaluar completamente tu carácter.

Cuando el individuo se siente tranquilo consigo mismo, es muy probable que también lo esté con su entorno personal y laboral. El trabajador debe gozar de salud y de equilibrio emocional, para poder rendir de forma más exitosa y productiva. Al sentirse incentivado, su esfuerzo se verá "justificado". Hay personas que, en su ambiente laboral, cuentan insistentemente los minutos que faltan para culminar su jornada. Se sienten hastiados, desmotivados y sin ganas de trabajar, sin embargo, ¿cómo se puede mejorar esta actitud? El crecimiento o desarrollo personal impulsa la creatividad, liderazgo y organización de los individuos. Las empresas deben impartir las herramientas y técnicas necesarias para potenciar el adiestramiento y la responsabilidad de sus trabajadores.

2.8.1. ¿Qué es el desarrollo personal?

Según Challa, (2008) especialista en relaciones humanas, el desarrollo personal es "una experiencia de interacción individual y grupal, a través de la cual los sujetos que participan en ella desarrollan y optimizan habilidades y destrezas para la comunicación abierta y directa, las relaciones

interpersonales y la toma de decisiones". Esto permite que el individuo conozca más, no sólo de sí mismo, sino también de sus compañeros de grupo con el objeto de crecer y ser más humano.

La idea de realizar esta actividad es lograr que la persona sea un ser más completo e íntegro. Al alcanzar esta estabilidad emocional, entonces el individuo podrá disfrutar de un mayor bienestar personal y laboral; podrá mejorar su potencial, excelencia, responsabilidad, autoestima y creatividad en su ambiente de trabajo.

En este sentido, actualmente muchas de las grandes empresas están llevando a cabo la "consultoría psicológica", la cual desarrolla el bienestar individual y relacional del trabajador. Esta actividad contribuye a que la persona descubra y desarrolle sus potencialidades y destrezas, se valore a sí mismo, reconozca sus habilidades y se conecte con su "yo" interno.

2.8.2. Mejoramiento personal

Esta experiencia contribuye e impulsa el crecimiento de la persona, en diferentes aspectos de su vida. A continuación, mencionamos algunos:

- a) Autoestima. Si la persona no cree en sí mismo y en sus capacidades, no podrá triunfar. El desarrollo personal promueve la autoestima. De esta forma el trabajador mejorará su desempeño y capacidad productiva.
- b) Auto excelencia. Logra que el individuo escale cada vez más y se preocupe por buscar siempre lo mejor. Con el desarrollo de este aspecto, la persona puede realizar un trabajo de calidad, demostrando al máximo su potencial.
- c) Auto eficiencia. El individuo hará uso de sus habilidades y actitudes, de la mejor forma posible. Su nivel de seguridad y confianza aumentará, y de esta forma pensará con visión de futuro.

2.8.3. Objetivos del desarrollo personal

- Básicamente conocerse a sí mismo, con honestidad, ubicando virtudes y defectos.
- Evaluar que quiere conservarse, mejorarse o cambiarse, y ubicar las herramientas para hacerlo.
- Librarse de los obstáculos interiores y exteriores que alguna vez o de alguna manera impidan el liderazgo y el buen desempeño como trabajador y como líder.
- Ser quien se quiere ser; donde el pensar, el sentir y el actuar sean una unidad coherente o guardar relación con la actitud personal y responsabilidad.

2.8.4. Proceso de valoración personal.

Es un proceso continuo de autoconocimiento, auto concepto, autoevaluación, auto aceptación y auto respeto con el fin de mejorar la comunicación consigo mismo y con el entorno.

Este proceso de valoración personal se inicia antes del conocimiento de la persona debido a que los padres comienzan a formarse una idea del niño que tendrán y lo que este nuevo ser significa en sus vidas. Estos y muchos otros pensamientos empiezan a conformar el entorno donde la persona se desarrollará.

2.8.5. El proceso de convertirse en persona.

Llegar a ser una persona. Rogers sostiene que esto es algo provisional y no definitivo, que es producto de las observaciones de experiencias compartidas con sus clientes. La posibilidad de hallar la propia realidad de (conocerse a sí mismo) puede ser aterradora y frustrante. Muchos individuos esperan descubrir lo peor, pero también existe un temor oculto en el hecho de que pueden descubrir lo mejor.

Los roles que se asumen están relacionados con el concepto que tenemos de nosotros mismos. La posición o rol que asumimos se conforma desde nuestra infancia a través

de las relaciones que establecemos con el entorno familiar, social y cultural. No es fácil identificar y tomar conciencia de los roles que asumimos, generalmente los roles llevan mensajes acuestas o encubiertos que pueden ser transmitidos no sólo verbalmente sino expresiones faciales, posturas corporales, tono de voz y gestos.

2.8.6. Roles que se asumen

a) Rol acusador- recriminador.

Actitudes: Hostil, agresivo, dominante, intransigente. No acepta que otro pueda ser diferente o mejor que él. No toma en cuenta al otro. Lo desvaloriza y de esa manera espera sentirse importante.

Sentimiento Básico: Rabia/ Miedo.

Funcionamiento sí mismo: No sabe de sus necesidades. No tiene contacto consigo mismo, ni lo hace con los demás. Repite comportamientos de figuras dominantes en el pasado; probablemente padres autoritarios, castigadores y desvalorizados, ha desarrollado mecanismos defensivos ofendiendo a los demás, utilizando un tono de voz amenazante y agrediendo física o verbalmente a los otros. Su actitud

refleja desvalorización de sí mismo y el miedo al rechazo.

b) Rol conciliador- suplicante.

Actitudes: Pasivo, se queja, se culpabiliza, se desvaloriza a sí mismo. No se toma en cuenta y da demasiada importancia al otro.

Sentimiento Básico: El Miedo.

Funcionamiento de sí mismo: Niega sus necesidades, no las toma en cuenta. No confía en sus capacidades. Se relaciona a través de la lástima, asume la posición de víctima. No sabe poner límites a los demás y teme que lo dejen o lo abandonen. Sintiéndose débil, espera ser capaz de controlar y dominar a los demás, provoca lástima.

c) Rol súper razonable- computador.

Actitudes: Es frío, distante y calculador. Es intelectual, lógico y razonable. Es rígido e intransigente, siempre cree tener la razón.

Sentimiento Básico: El Miedo.

Funcionamiento de sí mismo: Evade sus sentimientos y evita el contacto consigo mismo. Niega sus propias necesidades. Se aísla y evita deprimirse o emocionarse. No toma en cuenta sus sentimientos ni los de los otros. Aparece como una persona muy controlada, que todo lo sabe y descalifica a los otros.

d) Rol irrelevante- impertinente.

Actitudes: Confuso, distraído, irresponsable, inapropiado, nunca a tiempo, fuera de lugar. Nada parece importarle.

Sentimiento Básico: Rabia- Miedo.

Funcionamiento de sí mismo: No tiene conciencia en forma de satisfacer sus necesidades. Le falta ubicación y arraigo. Vive permanentemente vínculos de aceptación y rechazo. Se identifica con los desvalidos, perseguidos y marginados, porque él se siente así.

e) Rol congruente- auténtico.

Actitudes: Responsable, congruencia, creativo, proactivo, con alta motivación al logro. Expresa lo que siente, está en contacto con sus necesidades y las de

los otros. No protege, interfiere o bloquea. Es directo, competente.

Funcionamiento de sí mismo: Es claro y consciente de sus necesidades. Busca utilizar sus propios recursos para satisfacerlas, es decir, que no espera que otros hagan las cosas por él. Expresa y dice lo que piensa, siente y quiere estableciendo una comunicación abierta y clara. Pone límites a los otros. Se cuida y se quiere a sí mismo. Se responsabiliza por las consecuencias de sus actos.

2.8.7. Excelencia personal.

La excelencia personal se define como un camino, una actitud mental y una posición ante la vida, en donde el ser humano se siente capaz, buscando siempre más lo mejor.

En otras palabras, se pueden definir como la manera en que el individuo hace las cosas desarrollando todo el potencial posible, sin perder tiempo en buscar excusas y razones para demostrar que algo no se puede hacer.

Cornejo, (1999) Todos los secretos de la excelencia"... El único camino para lograr convertir nuestra riqueza potencial en real es precisamente a través del trabajo intenso y de calidad. "

2.8.8. El desarrollo personal y el auto-mejoramiento

El desarrollo personal permite mejorar como ser humano y mejorar el entorno. La idea es gozar de completa honestidad con uno mismo acerca de las falencias o malos hábitos; para luego remover dichas actitudes de nuestras vidas, encontrando mejores y más óptimas maneras de usar el tiempo.

Ser optimista ante el futuro y el bienestar, sin importar las pequeñas batallas con las que nos encontramos día a día. Conocer tus fortalezas y debilidades, y estar comprometido a mejorar es suficiente para hacer del desarrollo personal una herramienta infalible con miras hacia lograr el éxito.

La vida nunca es estática y no nos podemos dar el lujo de sentirnos derrotados por ciertas circunstancias, pero tampoco llegar al conformismo y aceptar todo, como algo bueno. Si buscas oportunidades para mejorar cualquier aspecto de tu vida, ya sea tu trabajo, tus relaciones o tu vida social, te estarás desarrollando personalmente.

Mantén presente que es posible mejorar siempre y cuando se tenga la convicción de lograrlo, si te enfocas en desarrollarte como una mejor persona, encontrarás el tiempo

y las situaciones para aprender nuevas aptitudes y eliminar lo malo de tu vida.

En definitiva, el desarrollo personal puede cambiar tu vida por completo. Pero se requiere mucho compromiso y dedicación para no desfallecer en la mitad del camino.

2.9. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- 1) Aceptación de sí mismo.** Se refiere a una orientación de la valoración de mi mismo y del compromiso conmigo mismo que resulta del hecho de que estoy vivo soy consciente. Es un acto de afirmación de si mismo pre-racional y pre-moral. Es la condición previa del cambio y el crecimiento.
- 2) Actitud.** es la manera de reaccionar positiva o negativamente ante un hecho, persona u objeto, que busca cambios y decisiones en su vida.
- 3) Afectividad.** Es un proceso de interacción social entre dos o más organismos. Del uso que hacemos de la palabra “afectividad” en la vida cotidiana, se puede inferir que, el afecto es algo que puede darse a otra persona. En el caso del niño, este necesita sentirse parte de algo, ya sea de sus padres, hermanos, familia. Para él es necesario que haya alguien que se preocupa de él, que es necesario e importante para otro individuo. González (1998).

- 4) **Autoafirmación.** Significa respetar mis ideas, necesidades y valores, y buscar su forma de expresión adecuado en la realidad, significa la disposición a valerme por mi mismo, a ser quien soy abiertamente a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas.
- 5) **Autoestima.** Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 4 y 5 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores (padres, maestros), compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo”.
- 6) **Desarrollo de la personalidad integral:** Se propone la madurez del individuo en todos los aspectos de la vida. Esta personalidad integral los imparte la educación de los padres y docentes. Donde la escuela debe ir más allá de la mera instrucción en las áreas académicas, desarrollando habilidades y valores para su vida personal y social.
- 7) **Desarrollo Personal.** es un conjunto de cambios de la personalidad que experimenta una persona a lo largo de las diferentes etapas de su existencia, a través del cual se desarrolla

individual y socialmente en las diferentes situaciones de su entorno (familiar, personal, social).

- 8) Desarrollo personal.** Es una habilidad como cualquier otra. Puede ser adquirida con práctica y tiempo. Para nuestras vidas, puede traer múltiples ventajas y beneficios, ya que aparte de desarrollarnos y mejorar personalmente, influenciamos a otros.
- 9) Desarrollo.** Es el conjunto de cambios necesarios que experimenta la persona en las diferentes etapas de su vida. Se clasifica en los siguientes aspectos: físico personal, social, cognitivo, emocional.
- 10) Educación.** Es un proceso complejo y delicado que busca la formación integral del Educando. La Educación cumple una función social y cultural, a través de los cuales, los miembros de una comunidad se integran, se adaptan, creando conocimientos, ideas, actitudes, valores, comportamientos propios de una determinada sociedad. Ministerio de educación (2008).
- 11) Escolar.** En esta etapa se inicia aproximadamente a los 6 años produciéndose cambios cualitativos muy importantes. El cerebro escolar alcanza ya 1600 gramos, el 80% del peso del cerebro del adulto. Por tanto, el preescolar es un valioso instrumento de comunicación y relación social. Piaget (1991).
- 12) Integridad personal.** Consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte y la conducta por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros

valores profesados, cuando concuerdan los ideales y la práctica tenemos integridad. Congruencia significa concordancia entre las palabras y el comportamiento.

- 13) Personalidad.** Son las características propias de cada individuo que determinan su forma típica de actuar, pensar, percibir y sentir y que lo hacen ser él mismo y no otro, siendo única y constante.
- 14) Procesos afectivos.** Nos brindan o contribuyen a un autoconocimiento, de nuestra personalidad ya sea positivo o negativo dependiendo de cómo es estimulado su autoestima, es decir que todo lo que hacemos, sea conducta motora o cognitiva, no puede prescindir de lo afectivo. Uculmana (1 999).
- 15) Programa de autoestima para los alumnos.** Es el conjunto de actividades significativas en la tarea pedagógica, a partir del saber del niño que se adquiere en su forma de ser y de existir (saberse amados y saber ser necesarios, respectivamente); buscando una educación en donde se eleve la autoestima del niño desarrollando su interés por conocer, estudiar y aceptarse a sí mismo el que influirá en su relación con los demás y por ende en su aprendizaje.
- 16) Responsabilidad de sí mismo.** Exige estar dispuesta a asumir la responsabilidad de mis actos y del logro de mis metas. Lo cual significa que asumo la responsabilidad de mi vida y bienestar.

- 17) Test.** Es un instrumento que mide determinados aspectos de la personalidad de un individuo, y esta evaluación nos permite detectar características específicas de un tema a trabajar.
- 18) Vivir con propósito.** Es utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido, es decir vivir productivamente, una exigencia de nuestra capacidad para afrontar la vida. La productividad es el acto de conservación de la vida plasmando nuestras ideas en la realidad, fijando nuestras metas y actuando para conseguirlas, es el acto de dar vida a los conocimientos, bienes o servicios; así mismo exige cultivar en nosotros mismos la capacidad de autodisciplina.
- 19) Vivir conscientemente.** Significa intentar ser consciente de todo lo que tiene que ver con nuestras acciones, propósitos, valores y metas al máximo de nuestras capacidades, sean cuales sean éstas y comportarnos de acuerdo con lo que vemos y conocemos.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. HIPÓTESIS

3.1.1. Hipótesis general

Si aplicamos el Programa Autoestima, entonces esta influirá favorablemente en el Desarrollo Personal de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.

3.1.2. Hipótesis específicas:

H1: Si aplicamos el Programa Autoestima, entonces esta influirá favorablemente en la independencia de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.

H2: Si aplicamos el Programa Autoestima, entonces esta influirá favorablemente en la identidad de los estudiantes

de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.

H3: Si aplicamos el Programa Autoestima, entonces esta influirá favorablemente en las relaciones interpersonales de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.

3.2. VARIABLES

3.2.1. Definición conceptual

Variable Independiente: Programa de autoestima.

Machergo, (1996) el Programa Autoestima orienta el trabajo psicopedagógico para tratar a un alumno en concreto que se encuentra bastante desmotivado y con poca confianza en sus actitudes.

Variable Dependiente: Desarrollo personal. Kluis, L. (2006)

condiciones entre el ser humano por procesos inherentes a sí misma va acomodándose a situaciones adecuadas que el permiten actuar con soltura y conciencia crítica.

3.2.2. Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
VI Programa de Autoestima	Vivir conscientemente	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Es consiente en sus actos. ☞ Es responsable en sus actividades diarias ☞ Muestra una buena conducta asertiva.
	Aceptación de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Se acepta a sí mismo en toda circunstancia. ☞ Se afirma en todo hecho y fenómeno. ☞ Busca amistades permanentemente
	Responsabilidad de sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Es puntual en sus actividades diarias. ☞ Cumple cabalmente sus funciones encomendadas. ☞ Es autónomo en sus decisiones.
	Autoafirmación	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Es respetuoso con las personas mayores. ☞ Actúa asertivamente con los demás. ☞ Se identifica consigo mismo.
	Vivir con propósito	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Es disciplinado en todos sus quehaceres diarios. ☞ Muestra interés en todos sus actos.
	Integridad personal	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Se sujeta a normas. ☞ Muestra ideales de desarrollo. ☞ Existe congruencia entre sus ideas.
VD Desarrollo Personal	Independencia	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Muestra Iniciativa propia en todos sus actos. ☞ Presenta conductas asertivas en sus acciones diarias. ☞ Es auto disciplinado con personas de su entorno.
	Identidad	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Afianza su auto concepto en sus relaciones diarias. ☞ Muestra confianza con sus compañeros de clase. ☞ Se socializa rápidamente con sus compañeros de clase.
	Relaciones interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> ☞ Busca el autoconocimiento permanentemente. ☞ Su personalidad es bien equilibrada ☞ Se relaciona fácilmente con los demás.

Fuente: Elaboración propia.

3.3. METODOLOGÍA

3.3.1. Tipo de estudio:

La investigación es aplicada. Según Oseda, (2008, p.118), “Las investigaciones aplicadas o tecnológicas persiguen una utilización inmediata de los conocimientos obtenidos en la práctica, pretendiendo dar respuestas a la situación problemática plantada”.

3.3.2. Diseño del estudio:

El diseño viene a ser el cuasi experimental. El esquema es el siguiente:

GE :	O1	X	O2

GC :	O3		O4

Donde:

GE : Grupo experimental

GC : Grupo control

O1 y O3: pre test

O2 y O4: post test

X : Programa Autoestima (estímulo)

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.4.1. Población

Según **Oseda, (2008, p.120)** “La población es el conjunto de individuos que comparten por lo menos una característica, sea una ciudadanía común, la calidad de ser miembros de una asociación voluntaria o de una raza, la matrícula en una misma universidad, o similares”.

Conformada por todos los alumnos del nivel Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño- El Tambo.

3.4.2. Muestra

Según **Oseda, (2008, p.122);**

La muestra es una parte pequeña de la población o un subconjunto de ésta, que sin embargo posee las principales características de aquella. Ésa es la principal propiedad de la muestra (poseer las principales características de la población) la que hace posible que el investigador, que trabaja con la muestra, generalice sus resultados a la población.

La muestra seleccionada se hizo no probabilísticamente y estuvo conformada por 60 alumnos las secciones "A" y "B" como grupos experimental y control, respectivamente.

3.5. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

En la presente investigación, se ha utilizado el método cuantitativo. Según Sánchez, (1998, p.25),

Es el camino a seguir mediante una serie operaciones y reglas prefijadas, que nos permite alcanzar un resultado propuesto. En tal sentido toda labor de procesamiento humano de información requiere asumir el camino más educado y viable para lograr el objetivo trazado. También puede considerarse el método como un procedimiento de indagación para tratar un conjunto de problemas desconocidos, procedimiento en el cual se hace uso fundamental del pensamiento lógico. Es decir, el método es la manera sistematizada en que se efectúa el pensamiento reflexivo que nos permite llevar a cabo un proceso de investigación científica.

3.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1. Técnicas de Gabinete: es de carácter documental, tiene como objetivo fundamental y complementar la investigación a realizarse. Donde se utilizará los siguientes instrumentos:

3.6.2. Fichas Bibliográficas. - Donde se identificará la fuente documental que sirve de sustento científico a nuestro trabajo.

3.6.3. Ficha de Resumen. - Donde consignamos la versión del autor y que forma el antecedente de estudio y marco conceptual del trabajo.

3.6.4. Técnica de Campo: tiene por objetivo realizar acciones directamente en el medio donde se presenta el fenómeno de estudio.

3.6.5. Instrumentos:

- A)** Test: que nos permite conocer y evaluar el Desarrollo Personal de los alumnos y docentes de Educación Inicial a través del test a aplicar
- B)** Registro anecdótico: es una ficha que tiene como objetivo observar y registrar anécdotas de los alumnos acerca de sus actitudes, habilidades y conocimientos que ocurren en el aula
- C)** Lista de cotejo: es un registro que tiene como objetivo comprobar la presencia o ausencia de habilidades de los alumnos que se desarrollan en las actividades diarias del aula
- D)** Programa Autoestima: tiene como objetivo mejorar el Desarrollo Personal de los alumnos y docentes de la Institución Educativa, que se diseñará y luego aplicará para su verificación.

- E)** Talleres para alumnos: su objetivo es profundizar temas vivenciales a partir de la explicación, para mejorar su desarrollo personal.
- F)** Entrevista a docentes: es una técnica tipo verbal, que tiene por objetivo recopilar temas de interés y sensibilización por el mismo.

3.7. MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS

Se utilizó el programa SPSS v.20 para calcular los siguientes estadígrafos:

- Las Medidas de Tendencia Central: media aritmética, mediana y moda.
- Medidas de Dispersión: varianza, desviación media y el coeficiente de variabilidad.
- Las medidas de forma: kurtosis y asimetría.
- La prueba t para la contrastación de hipótesis.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Descripción de los resultados

4.1.1. Análisis del Pre Test por dimensiones:

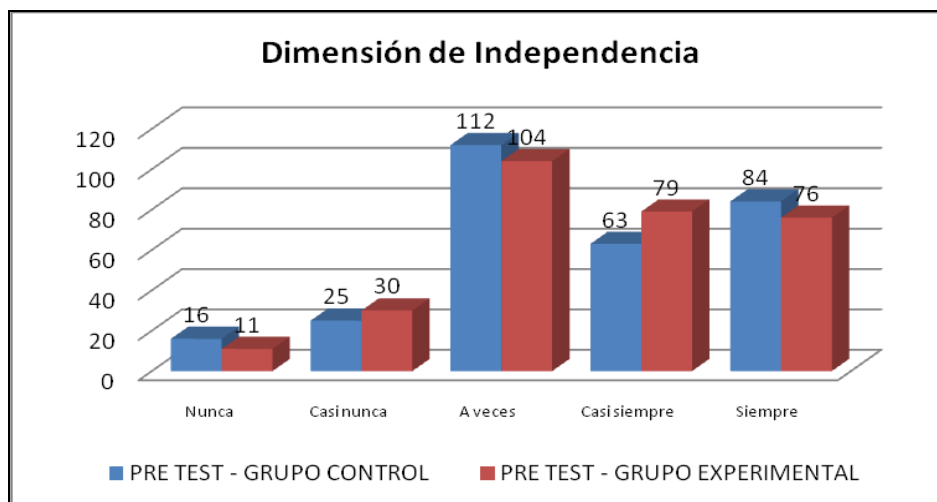
Veamos la primera dimensión en el pre test:

Cuadro N° 01
Consolidado de la dimensión Independencia

PRE TEST - GC								PRE TEST - GE							
N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.	N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre				Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre		
1	0	2	11	5	12	30	117	1	1	1	4	11	13	30	124
2	1	2	10	7	10	30	113	2	0	1	13	11	5	30	110
3	3	2	13	9	3	30	97	3	1	3	13	8	5	30	103
4	1	3	4	7	15	30	122	4	0	0	7	8	15	30	128
5	3	8	12	4	3	30	86	5	2	9	13	4	2	30	85
6	1	2	17	7	3	30	99	6	0	3	15	6	6	30	105
7	2	2	12	6	8	30	106	7	1	4	15	5	5	30	99
8	2	3	8	5	12	30	112	8	4	3	9	11	3	30	96
9	3	0	16	6	5	30	100	9	1	5	7	8	9	30	109
10	0	1	9	7	13	30	122	10	1	1	8	7	13	30	120
Total	16	25	112	63	84	300	1074	Total	11	30	104	79	76	300	1079
Porcent	5.33	8.33	37.33	21.00	28.00	100.00		Porcent	3.67	10.00	34.67	26.33	25.33	100.00	

Fuente: Cuestionario de encuesta en el Pre Test.

Gráfico N° 01



Fuente: Cuadro N° 01.

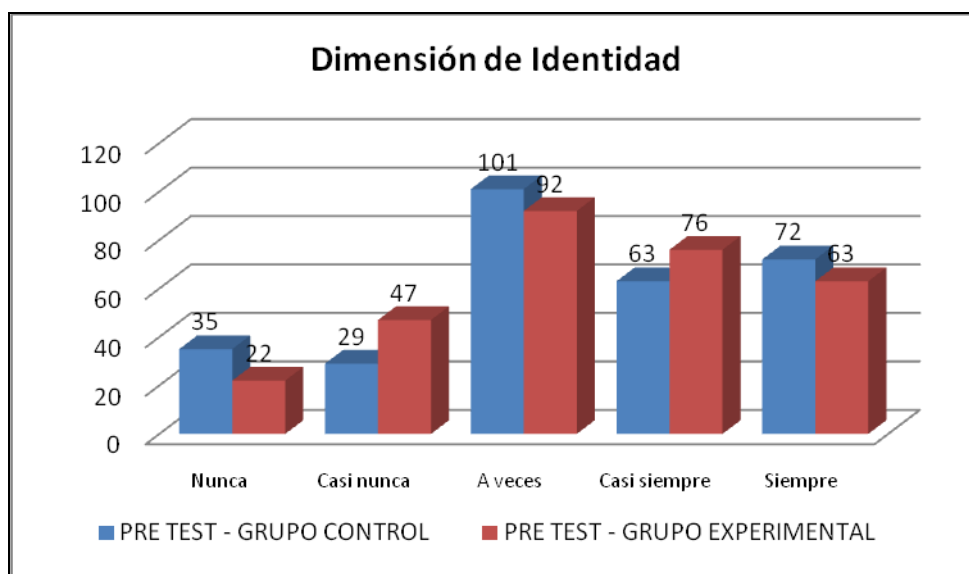
Del cuadro N° 01 y gráfico N° 01; en la dimensión Independencia que tiene 10 ítems se puede observar que en el pre test, específicamente en grupo control las mayores puntuaciones se encuentran en la alternativa a veces con 112 puntos, seguido de 84 en la alternativa siempre y luego 63 puntos en la alternativa casi siempre; en cambio en el grupo experimental se tiene 104 en la alternativa a veces, luego 79 puntos en la opción casi siempre y finalmente 76 puntos en la alternativa siempre; por lo que se puede concluir que las puntuaciones obtenidas en el grupo control y experimental son relativamente similares, es decir en ambos casos practican la independencia algunas veces. Al respecto Palomino (2002) sostiene que “los estudiantes poco a poco, según la edad cronológica con que cuentan van alcanzando su independencia”. Ahora veamos la siguiente dimensión.

Cuadro N° 02
Consolidado de la dimensión Identidad

PRE TEST - GC								PRE TEST - GE							
N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.	N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre				Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre		
11	6	7	10	3	4	30	82	11	6	6	8	6	4	30	86
12	0	3	13	9	5	30	106	12	0	3	9	8	10	30	115
13	4	2	10	6	8	30	102	13	2	9	11	6	2	30	87
14	0	1	10	7	12	30	120	14	1	2	9	13	5	30	109
15	4	0	15	7	4	30	97	15	3	8	10	5	4	30	89
16	6	4	9	5	6	30	91	16	1	7	10	5	7	30	100
17	6	4	6	9	5	30	93	17	4	3	11	10	2	30	93
18	3	3	8	5	11	30	108	18	1	3	7	9	10	30	114
19	2	0	15	4	9	30	108	19	1	0	8	9	12	30	121
20	4	5	5	8	8	30	101	20	3	6	9	5	7	30	97
Total	35	29	101	63	72	300	1008	Total	22	47	92	76	63	300	1011
Porcent	11.67	9.67	33.67	21.00	24.00	100.00		Porcent	7.33	15.67	30.67	25.33	21.00	100.00	

Fuente: Cuestionario de encuesta en el Pre Test.

Gráfico N° 02



Fuente: Cuadro N° 02.

Del cuadro N° 02 y gráfico N° 02; en la dimensión identidad que tiene 10 ítems se puede observar que en el grupo control las mayores

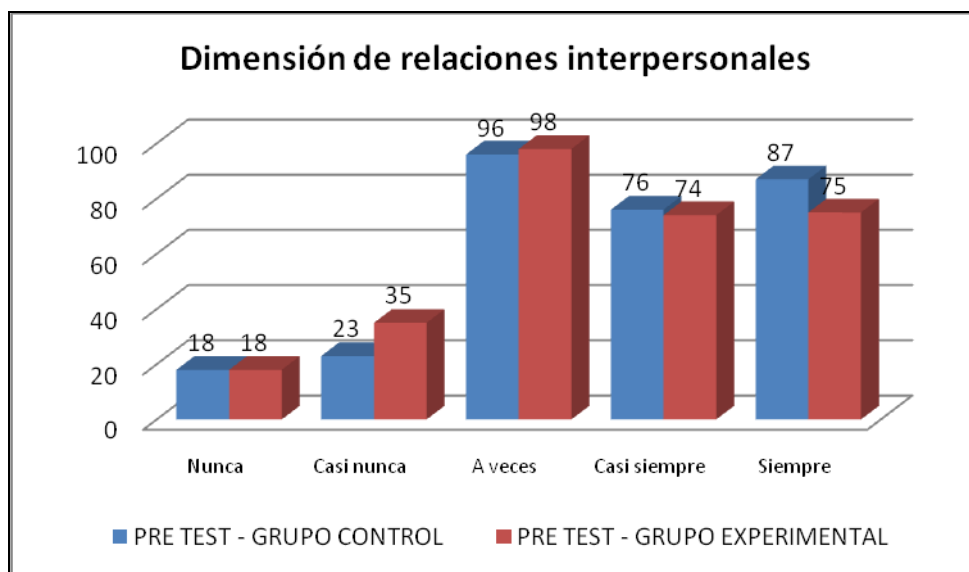
puntuaciones se encuentran en la alternativa a veces con 101 puntos, seguido de 72 en la alternativa siempre y luego 63 puntos en la alternativa casi siempre; en cambio en el grupo experimental se tiene 92 en la alternativa a veces, luego 72 puntos en la opción siempre y finalmente 63 puntos en la alternativa casi siempre; por lo que se puede concluir que las puntuaciones obtenidas en el grupo control y experimental en esta dimensión son relativamente similares también , igual que el caso a anterior, es decir algunas veces los estudiantes muestra su identidad hacia si mismos. Ahora veamos la siguiente dimensión.

Cuadro N° 03
Consolidado de la dimensión Relaciones interpersonales

PRE TEST - GC								PRE TEST - GE							
N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.	N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre				Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre		
21	1	3	7	11	8	30	112	21	1	5	9	6	9	30	107
22	3	2	10	8	7	30	104	22	4	2	13	5	6	30	97
23	2	3	10	6	9	30	107	23	2	10	8	4	6	30	92
24	2	3	7	10	8	30	109	24	4	0	12	4	10	30	106
25	2	1	7	7	13	30	118	25	1	3	9	10	7	30	109
26	0	0	9	5	16	30	127	26	0	2	9	10	9	30	116
27	3	3	11	9	4	30	98	27	0	6	11	10	3	30	100
28	2	5	13	5	5	30	96	28	3	5	10	5	7	30	98
29	1	0	14	7	8	30	111	29	0	1	10	12	7	30	115
30	2	3	8	8	9	30	109	30	3	1	7	8	11	30	113
Total	18	23	96	76	87	300	1091	Total	18	35	98	74	75	300	1053
Porcent	6.00	7.67	32.00	25.33	29.00	100.00		Porcent	6.00	11.67	32.67	24.67	25.00	100.00	

Fuente: Cuestionario de encuesta en el Pre Test.

Gráfico N° 03



Fuente: Cuadro N° 03.

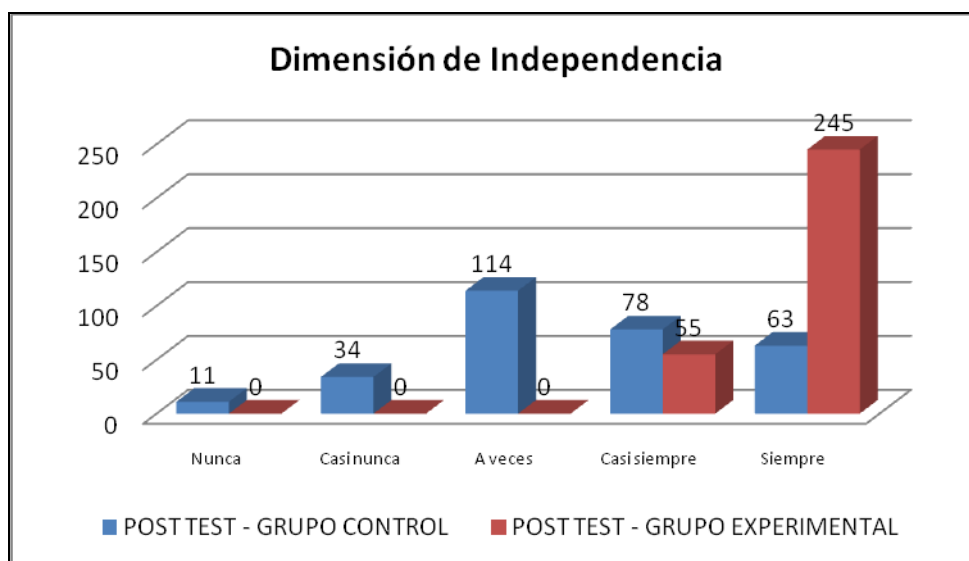
Del cuadro N° 03 y gráfico N° 03; en la dimensión relaciones interpersonales del Pre Test que tiene también 10 ítems se puede observar que en el grupo control las mayores puntuaciones se encuentran en la alternativa a veces con 96 puntos, seguido de 87 en la alternativa siempre y luego 76 puntos en la alternativa casi siempre; en cambio en el grupo experimental se tiene 98 en la alternativa a veces, luego 75 puntos en la opción siempre y finalmente 74 puntos en la alternativa casi siempre; por lo que se puede concluir que las puntuaciones obtenidas en el grupo control y experimental en esta dimensión son relativamente similares. Ahora veamos los resultados en el Post Test también en las tres dimensiones:

Cuadro N° 04
Consolidado de la dimensión Independencia

POST TEST - GC								POST TEST - GE							
N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.	N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre				Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre		
1	1	1	4	11	13	30	124	1	0	0	0	5	25	30	145
2	0	1	13	11	5	30	110	2	0	0	0	2	28	30	148
3	1	3	13	8	5	30	103	3	0	0	0	3	27	30	147
4	0	0	7	8	15	30	128	4	0	0	0	3	27	30	147
5	2	9	13	4	2	30	85	5	0	0	0	11	19	30	139
6	0	3	15	6	6	30	105	6	0	0	0	4	26	30	146
7	1	4	15	5	5	30	99	7	0	0	0	2	28	30	148
8	4	3	9	11	3	30	96	8	0	0	0	10	20	30	140
9	1	5	7	8	9	30	109	9	0	0	0	10	20	30	140
10	1	5	18	6	0	30	89	10	0	0	0	5	25	30	145
Total	11	34	114	78	63	300	1048	Total	0	0	0	55	245	300	1445
Porcent	3.67	11.33	38.00	26.00	21.00	100.00		Porcent	0.00	0.00	0.00	18.33	81.67	100.00	

Fuente: Cuestionario de encuesta en el Post Test.

Gráfico N° 04



Fuente: Cuadro N° 04.

Del cuadro N° 04 y gráfico N° 04; en la dimensión independencia que tiene 10 ítems se puede observar que en el grupo control las mayores puntuaciones se encuentran en la alternativa a veces con 114 puntos, seguido de 78 en la alternativa casi siempre y luego 63 puntos en la alternativa siempre; en cambio en el grupo experimental se tiene 245 en la

alternativa siempre, luego 55 puntos en la opción casi siempre y finalmente ningún puntaje den las demás opciones; por lo que se puede concluir que las puntuaciones obtenidas en el grupo control y experimental son bien diferentes, siendo las del grupo experimental mayores; es decir han mejorado ostensiblemente su independencia, merced al programa experimental del autoestima. Ahora veamos la siguiente dimensión.

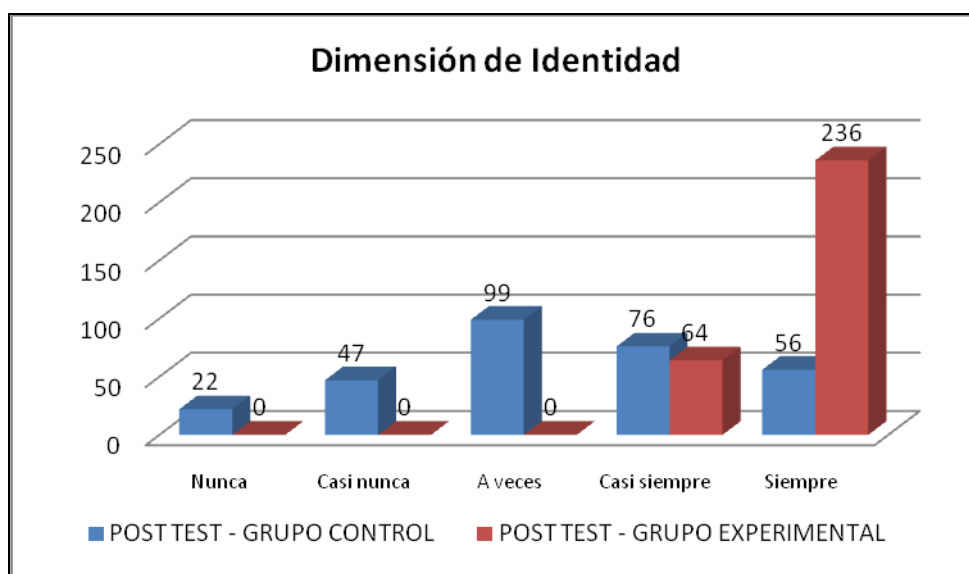
Cuadro N° 05

Consolidado de la dimensión Identidad

POST TEST - GC								POST TEST - GE							
N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.	N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre				Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre		
11	6	6	8	6	4	30	86	11	0	0	0	10	20	30	140
12	0	3	9	8	10	30	115	12	0	0	0	8	22	30	142
13	2	9	11	6	2	30	87	13	0	0	0	7	23	30	143
14	1	2	9	13	5	30	109	14	0	0	0	6	24	30	144
15	3	8	10	5	4	30	89	15	0	0	0	3	27	30	147
16	1	7	10	5	7	30	100	16	0	0	0	2	28	30	148
17	4	3	11	10	2	30	93	17	0	0	0	8	22	30	142
18	1	3	7	9	10	30	114	18	0	0	0	4	26	30	146
19	1	0	8	9	12	30	121	19	0	0	0	6	24	30	144
20	3	6	16	5	0	30	83	20	0	0	0	10	20	30	140
Total	22	47	99	76	56	300	997	Total	0	0	0	64	236	300	1436
Porcent	7.33	15.67	33.00	25.33	18.67	100.00		Porcent	0.00	0.00	0.00	21.33	78.67	100.00	

Fuente: Cuestionario de encuesta en el Post Test.

Gráfico N° 05



Fuente: Cuadro N° 05.

Del cuadro N° 05 y gráfico N° 05; en la dimensión identidad que tiene 10 ítems se puede observar que en el grupo control las mayores puntuaciones se encuentran en la alternativa a veces con 99 puntos, seguido de 76 en la alternativa casi siempre y luego 56 puntos en la alternativa siempre; en cambio en el grupo experimental se tiene 263 en la alternativa siempre, luego 64 puntos en la opción casi siempre y finalmente ningún puntaje en las demás opciones; por lo que se puede concluir que las puntuaciones obtenidas en el grupo control y experimental en esta dimensión también son bien diferentes, siendo las del grupo experimental mayores, es decir los estudiantes han mejorado su identidad, el cual es muy favorable como menciona Palomino (2002). Ahora veamos la siguiente dimensión.

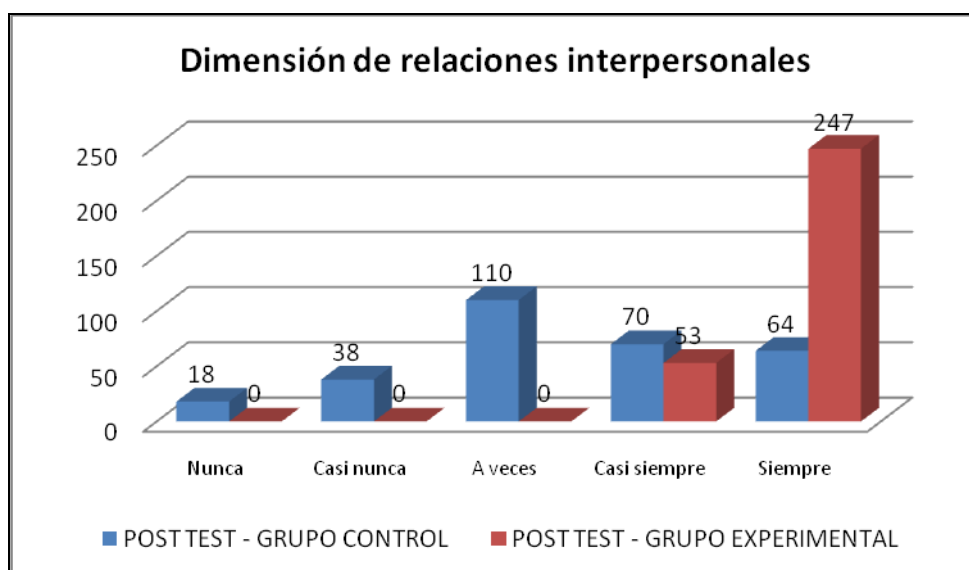
Cuadro N° 06

Consolidado de la dimensión Relaciones interpersonales

POST TEST - GC								POST TEST - GE							
N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.	N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre				Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre		
21	1	5	9	6	9	30	107	21	0	0	0	5	25	30	145
22	4	2	13	5	6	30	97	22	0	0	0	6	24	30	144
23	2	10	8	4	6	30	92	23	0	0	0	4	26	30	146
24	4	0	12	4	10	30	106	24	0	0	0	3	27	30	147
25	1	3	9	10	7	30	109	25	0	0	0	7	23	30	143
26	0	2	9	10	9	30	116	26	0	0	0	5	25	30	145
27	0	6	11	10	3	30	100	27	0	0	0	10	20	30	140
28	3	5	10	5	7	30	98	28	0	0	0	5	25	30	145
29	0	1	10	12	7	30	115	29	0	0	0	4	26	30	146
30	3	4	19	4	0	30	84	30	0	0	0	4	26	30	146
Total	18	38	110	70	64	300	1024	Total	0	0	0	53	247	300	1447
Porcen	6.00	12.67	36.67	23.33	21.33	100.00		Porcent	0.00	0.00	0.00	17.67	82.33	100.00	

Fuente: Cuestionario de encuesta en el Post Test.

Gráfico N° 06



Fuente: Cuadro N° 06.

Del cuadro N° 06 y gráfico N° 06; en la dimensión relaciones interpersonales del Post Test que tiene también 10 ítems se puede observar que en el grupo control las mayores puntuaciones se encuentran

en la alternativa a veces con 110 puntos, seguido de 70 en la alternativa a siempre y luego 64 puntos en la alternativa casi siempre; en cambio en el grupo experimental se tiene 247 en la alternativa siempre, luego 53 puntos en la opción casi siempre y finalmente ningún respuesta en las demás opciones; por lo que se puede concluir que las puntuaciones obtenidas en el grupo control y experimental en esta dimensión son también son bien diferentes, siendo las del grupo experimental mayores, gracias a la aplicación del programa experimental del autoestima.

4.1.2. Consolidado de las variables generales

Veamos el Cuadro Resumen del Pre Test, tanto en el grupo Control, como en el grupo Experimental.

Cuadro N° 07

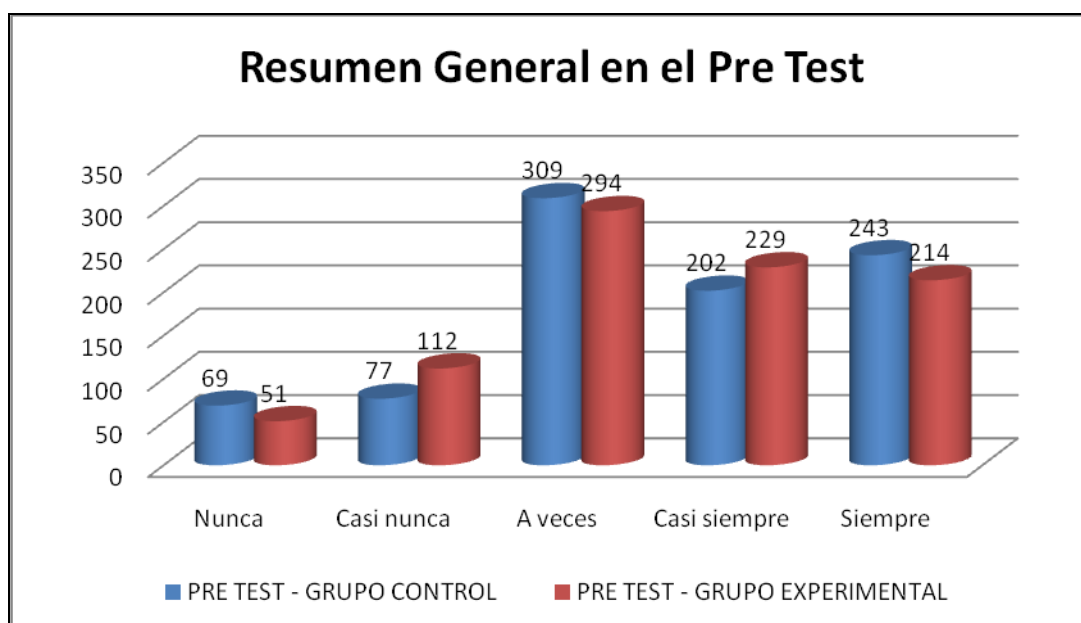
Resumen del Pre Test

PRE TEST - GRUPO CONTROL								PRE TEST - GRUPO EXPERIMENTAL						
N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond .	PUNTAJES					Total	Pje. Pond .
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre		
1	0	2	11	5	12	30	117	1	1	4	11	13	30	124
2	1	2	10	7	10	30	113	0	1	13	11	5	30	110
3	3	2	13	9	3	30	97	1	3	13	8	5	30	103
4	1	3	4	7	15	30	122	0	0	7	8	15	30	128
5	3	8	12	4	3	30	86	2	9	13	4	2	30	85
6	1	2	17	7	3	30	99	0	3	15	6	6	30	105
7	2	2	12	6	8	30	106	1	4	15	5	5	30	99
8	2	3	8	5	12	30	112	4	3	9	11	3	30	96
9	3	0	16	6	5	30	100	1	5	7	8	9	30	109
10	0	1	9	7	13	30	122	1	1	8	7	13	30	120
11	6	7	10	3	4	30	82	6	6	8	6	4	30	86
12	0	3	13	9	5	30	106	0	3	9	8	10	30	115
13	4	2	10	6	8	30	102	2	9	11	6	2	30	87

14	0	1	10	7	12	30	120	1	2	9	13	5	30	109
15	4	0	15	7	4	30	97	3	8	10	5	4	30	89
16	6	4	9	5	6	30	91	1	7	10	5	7	30	100
17	6	4	6	9	5	30	93	4	3	11	10	2	30	93
18	3	3	8	5	11	30	108	1	3	7	9	10	30	114
19	2	0	15	4	9	30	108	1	0	8	9	12	30	121
20	4	5	5	8	8	30	101	3	6	9	5	7	30	97
21	1	3	7	11	8	30	112	1	5	9	6	9	30	107
22	3	2	10	8	7	30	104	4	2	13	5	6	30	97
23	2	3	10	6	9	30	107	2	10	8	4	6	30	92
24	2	3	7	10	8	30	109	4	0	12	4	10	30	106
25	2	1	7	7	13	30	118	1	3	9	10	7	30	109
26	0	0	9	5	16	30	127	0	2	9	10	9	30	116
27	3	3	11	9	4	30	98	0	6	11	10	3	30	100
28	2	5	13	5	5	30	96	3	5	10	5	7	30	98
29	1	0	14	7	8	30	111	0	1	10	12	7	30	115
30	2	3	8	8	9	30	109	3	1	7	8	11	30	113
Tot al	69	77	309	202	243	900	3173	51	112	294	229	214	900	3143
Por cen taje	7.67	8.56	34.33	22.44	27.00	100		5.67	12.44	32.67	25.44	23.78	100	

Fuente: Cuestionario de encuesta en el Pre Test.

Gráfico N° 07



Fuente: Cuadro N° 07.

Como se puede evidenciar en el Cuadro N° 07 y Gráfico N° 07, los resultados en el Pre Test, tanto en el grupo de Control como en el Experimental son muy similares, ya que del total de ítems que es 30, en la alternativa “**Siempre**”, en el grupo de Control se tiene 243 puntos y en el grupo Experimental 214 puntos. Asimismo, respecto a la alternativa “**Casi siempre**”, en el grupo de Control se tiene 202 puntos y en el grupo Experimental 229 puntos. Luego respecto a la alternativa “**A Veces**”, en el grupo de Control se tiene 309 puntos y en el grupo Experimental 294 puntos; respecto a la alternativa “**Casi nunca**” en el grupo de Control se tiene 77 puntos y en el grupo Experimental 112 puntos y finalmente en la alternativa “**Nunca**” se tiene en el grupo de Control 69 puntos y en el grupo Experimental 51 puntos. Por lo que se deduce que las diferencias de puntuación entre ambos grupos es el Pre Test son mínimas (3173 y 3143 puntos respectivamente), con lo que se concluye que los grupos son casi homogéneos. Veamos ahora los resultados en el Post Test.

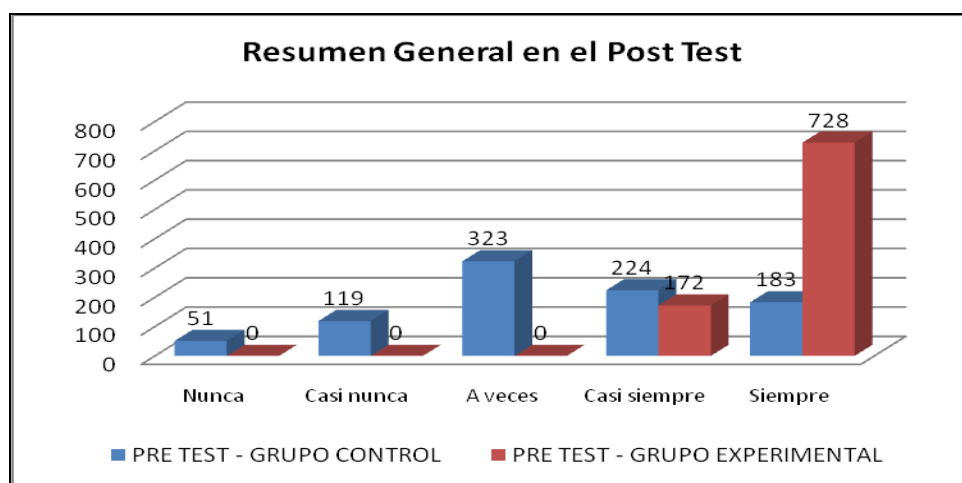
Cuadro N° 08
Resumen del Post Test

POST TEST - GRUPO CONTROL								POST TEST - GRUPO EXPERIMENTAL							
N°	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.	PUNTAJES					Total	Pje. Pond.	
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre			Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre			
1	1	1	4	11	13	30	124	0	0	0	5	25	30	145	
2	0	1	13	11	5	30	110	0	0	0	2	28	30	148	
3	1	3	13	8	5	30	103	0	0	0	3	27	30	147	
4	0	0	7	8	15	30	128	0	0	0	3	27	30	147	
5	2	9	13	4	2	30	85	0	0	0	11	19	30	139	
6	0	3	15	6	6	30	105	0	0	0	4	26	30	146	
7	1	4	15	5	5	30	99	0	0	0	2	28	30	148	
8	4	3	9	11	3	30	96	0	0	0	10	20	30	140	
9	1	5	7	8	9	30	109	0	0	0	10	20	30	140	

10	1	5	18	6	0	30	89	0	0	0	5	25	30	145
11	6	6	8	6	4	30	86	0	0	0	10	20	30	140
12	0	3	9	8	10	30	115	0	0	0	8	22	30	142
13	2	9	11	6	2	30	87	0	0	0	7	23	30	143
14	1	2	9	13	5	30	109	0	0	0	6	24	30	144
15	3	8	10	5	4	30	89	0	0	0	3	27	30	147
16	1	7	10	5	7	30	100	0	0	0	2	28	30	148
17	4	3	11	10	2	30	93	0	0	0	8	22	30	142
18	1	3	7	9	10	30	114	0	0	0	4	26	30	146
19	1	0	8	9	12	30	121	0	0	0	6	24	30	144
20	3	6	16	5	0	30	83	0	0	0	10	20	30	140
21	1	5	9	6	9	30	107	0	0	0	5	25	30	145
22	4	2	13	5	6	30	97	0	0	0	6	24	30	144
23	2	10	8	4	6	30	92	0	0	0	4	26	30	146
24	4	0	12	4	10	30	106	0	0	0	3	27	30	147
25	1	3	9	10	7	30	109	0	0	0	7	23	30	143
26	0	2	9	10	9	30	116	0	0	0	5	25	30	145
27	0	6	11	10	3	30	100	0	0	0	10	20	30	140
28	3	5	10	5	7	30	98	0	0	0	5	25	30	145
29	0	1	10	12	7	30	115	0	0	0	4	26	30	146
30	3	4	19	4	0	30	84	0	0	0	4	26	30	146
Total	51	119	323	224	183	900	3069	0	0	0	172	728	900	4328
Porcentaje	5.67	13.22	35.89	24.89	20.33	100		0.00	0.00	0.00	19.11	80.89	100	

Fuente: Cuestionario de encuesta en el Post Test.

Gráfico N° 08



Fuente: Cuestionario de encuesta en el Post Test.

Como se puede evidenciar en el Cuadro N° 08 y Gráfico N° 08, los resultados en el Post Test, tanto en el grupo de Control como en el Experimental son diferentes, ya que del total de ítems que es 30, en la alternativa “**Siempre**”, en el grupo de Control se tiene 183 puntos y en el grupo Experimental 728 puntos (diferencia de 545 puntos). Asimismo, en la alternativa “**Casi siempre**”, en el grupo de Control se tiene 224 puntos y en el grupo Experimental 172 puntos. Luego respecto a la alternativa “**A Veces**”, en el grupo de Control se tiene 323 puntos y en el grupo Experimental 0 puntos; respecto a la alternativa “**Casi nunca**” en el grupo de Control se tiene 119 puntos y en el grupo Experimental 0 puntos y finalmente en la alternativa “**Nunca**” se tiene en el grupo de Control 51 puntos y en el grupo Experimental 0 puntos. Por lo que se deduce que las diferencias de puntuación entre ambos grupos en el Post Test son diferenciadas (3069 y 4328 puntos respectivamente), con lo que se concluye que los grupos son heterogéneos respecto a las puntuaciones obtenidas, merced a la aplicación del programa experimental de la autoestima.

4.2. Prueba de hipótesis:

Si bien es cierto el proceso que permite realizar el contraste de hipótesis requiere ciertos procedimientos. Se ha podido verificar los planteamientos de diversos autores y cada uno de ellos con sus respectivas características y peculiaridades, motivo por el cual era

necesario decidir por uno de ellos para ser aplicado en la investigación.

Sin dejar de lado otros planteamientos, se ha optado por seguir los siguientes pasos para el contraste de la hipótesis:

- 1) Formular la hipótesis nula y alterna de acuerdo al problema.
- 2) Escoger un nivel de significancia o riesgo α .
- 3) Escoger el estadígrafo de prueba más apropiado.
- 4) Establecer la región crítica.
- 5) Calcular los valores de la prueba estadística de una muestra aleatoria de tamaño n .
- 6) Rechazar la H_0 si el estadígrafo tiene un valor en la región crítica y no rechazar (aceptar)= en el otro caso.

4.2.1. Prueba de la Hipótesis General:

1) Planteamiento de Hipótesis:

Hipótesis Nula:

$$H_o : \mu_1 = \mu_2$$

H_o : No existe diferencias en el resultado en el Desarrollo Personal entre el grupo control y el grupo experimental en la experimentación de la autoestima.

Hipótesis Alterna:

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2, \text{ esto es: } H_1 : \mu_1 > \mu_2 \text{ ó } \mu_1 < \mu_2$$

H₁: Si existe diferencias en el resultado en el Desarrollo Personal entre el grupo control y el grupo experimental en la experimentación de la autoestima.

Donde:

μ_1 : Media muestral del grupo experimental.

μ_2 : Media muestral del grupo de control.

- 2) **El tipo de prueba:** Es bilateral y de dos colas.
- 3) **Nivel de significancia o riesgo:** El nivel utilizado en el diseño cuasi experimental es de: $\alpha=0,05$.
- 4) **El estadígrafo de prueba:** El estadígrafo de Prueba más apropiado para este caso es la Prueba t de Student, por ser la muestra pequeña, ($n > 30$) y como en la hipótesis alterna (H_1) existe dos posibilidades ($H_1 : \mu_1 > \mu_2$ ó $\mu_1 < \mu_2$) se aplicó la prueba bilateral, o sea a dos colas.
- 5) **El esquema de la prueba:**

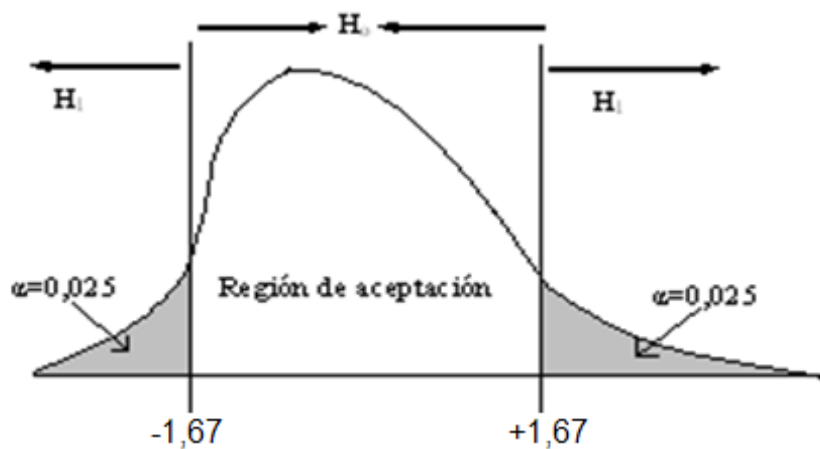
Grados de Libertad:

$$Gl = (n_1 + n_2) - 2 = (30 + 30) - 2 = 58gl$$

En la tabla “t”, con 58 gl y $\alpha=0.05$ y a dos colas: $t_{\alpha} = 1,67$

6) Valor crítico y regla de decisión:

Para la prueba de dos colas con $\alpha=0,05$ en la tabla, tenemos para el lado derecho el valor crítico $t=1,67$. Y por simetría al lado izquierdo se tiene también: $t= -1,67$.



Regla de decisión: rechazar la hipótesis nula si:

$$t > 1,67 \text{ ó } t < -1,67.$$

7) Cálculo del Estadígrafo de t de Student:

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} = t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2 + S_2^2}{n}}} = \frac{102,30 - 144,27}{\sqrt{\frac{(12,49)^2 + (2,77)^2}{30}}} = -17,96$$

8) Decisión Estadística:

Con los cálculos realizados, como la t calculada (t_c) con los datos procesados fue igual a -17,96 y este cae en la

zona de rechazo; entonces se rechaza la H_0 , y se acepta la hipótesis alterna H_1 .

9) Conclusión Estadística:

Se ha demostrado con un nivel de significancia del 5% que el Programa Autoestima, ha influido favorable y significativamente en el Desarrollo Personal de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.

4.2.2. Prueba de las hipótesis específicas:

A) Hipótesis Específica N° 01:

Si aplicamos el Programa Autoestima, entonces esta influirá favorablemente en la independencia de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.

Cuadro N° 09

Contrastación de la Hipótesis Específica N° 01

Variable Independiente	Dimensión 1 de la Variable Dependiente	Nivel de Significancia	t teórica	Prueba t de Student
Programa experimental del Autoestima	Independencia	5%	$\pm 1,67$	-15,18

De donde se comprueba que el Programa Autoestima, ha influido favorablemente en la independencia de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo; comprobándose así la primera hipótesis específica.

B) Hipótesis Específica N° 02:

Si aplicamos el Programa de Autoestima, entonces esta influirá favorablemente en la identidad de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.

Cuadro N° 10

Contrastación de la Hipótesis Específica N° 02

Variable Independiente	Dimensión 2 de la Variable Dependiente	Nivel de Significancia	t teórica	Prueba t de Student
Programa experimental del Autoestima	Identidad	5%	$\pm 1,67$	-12,56

De donde se comprueba que el Programa Autoestima, ha influido favorablemente en la identidad de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro

de Saño – El Tambo, comprobándose así la segunda hipótesis específica.

C) Hipótesis Específica N° 03:

Si aplicamos el Programa Autoestima, entonces esta influirá favorablemente en las relaciones interpersonales de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo.

Cuadro N° 11

Contrastación de la Hipótesis Específica N° 03

Variable Independiente	Dimensión 3 de la Variable Dependiente	Nivel de Significancia	t teórica	Prueba t de Student
Programa experimental del Autoestima	Relaciones interpersonales	5%	$\pm 1,67$	-18,02

De donde se comprueba que el Programa Autoestima, ha influido favorablemente en las relaciones interpersonales de los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo; comprobándose así la tercera y última hipótesis específica.

4.3. Discusión de los resultados

De los cuadros y gráficos estadísticos se evidenció que en el Pre Test los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo, tanto en el grupo de Control como en el grupo Experimental, presentan características similares referidos al Desarrollo Personal donde predominan el desconocimiento, la indiferencia y en algunos casos el estar de acuerdo con la dimensión independencia, asimismo respecto a la dimensión identidad y finalmente en la dimensión relaciones interpersonales; y esto es corroborado por Ardaiz, (2006), donde sostiene que los estudiantes de la Educación Básica Regular deben desarrollar su personalidad de acuerdo a los estadísticos propugnados por Piaget.

En la dimensión independencia los estudiantes de Inicial de la Institución Educativa “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” de San Pedro de Saño – El Tambo, muestran un desarrollo regular, tanto en el grupo control como en el experimental; sin embargo, en el grupo experimental en el post test las diferencias son ostensibles.

Asimismo, respecto a la dimensión relaciones interpersonales también se ha podido observar que en el pre test las puntuaciones son bajas tanto en el grupo control como experimental, predominando la opción a veces; sin embargo, en el pos test las puntuaciones son diferenciadas.

Al respecto Fernández y Del Buey, (2002) en su *“Programa renovado de desarrollo de la personalidad eficaz en contextos educativos. Marco general”*. Coinciden con nuestros resultados en la medida que se ha apuntado más arriba el interés que hay en poner en relación los objetivos y contenidos del programa con una metodología que permita adquirir estos aprendizajes del modo más constructivo posible, de ahí que se haya tenido como referente continuo en la elaboración de esta renovación el modelo.

Por otro lado, como bien se pudo analizar en el Post Test, se pudo apreciar, contrario al Pre Test tanto en el grupo de Control como en el grupo Experimental, que los datos obtenidos estadísticamente son diferentes, primero respecto a la independencia, identidad y relaciones interpersonales, estos resultados son corroborado por Chambergó, (2000) con su tesis *“La falta de comunicación y autoestima de una adolescente del quinto grado de educación inicial del colegio particular Santa Isabel”*, ; en donde concluyen afirmando que “Tener una autoestima alta permitirá a los adolescentes sentir que controlan su vida, elegir sus amistades, realizar actividades, trabajos con gran satisfacción”;: con lo cual se, prueba nuestra hipótesis de investigación en todo su sentido y significado.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

5.1. CONCLUSIONES

- 1) Se ha demostrado con un nivel de significancia del 5% que el Programa Autoestima, ha influido favorable y significativamente en el Desarrollo Personal de los estudiantes de Inicial “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO EL TAMBO”.
- 2) El Programa Autoestima, ha influido favorable y significativamente en la independencia de los estudiantes de Inicial “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO EL TAMBO”.
- 3) El Programa Autoestima, ha influido favorable y significativamente en la identidad de los estudiantes de Inicial “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO EL TAMBO”.

- 4) El Programa Autoestima, ha influido favorable y significativamente en las relaciones interpersonales de los estudiantes de Inicial “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO-EL TAMBO”,

5.2. SUGERENCIAS

- 1) Los alumnos del IESPP “Santa Felicita” y demás institutos pedagógicos, deben de realizar nuevas investigaciones que corroboren la presente investigación, para ampliar y profundizarla, ya que el estrés profesional y su relación con terceras variables como es el uso de estrategias didácticas innovadoras y programas tutoriales, tan comunes en el trabajo docente de hoy, para así mejorar el Desarrollo Personal y el éxito académico de los estudiantes.
- 2) Realizar talleres y/o terapias físicas sobre el desarrollo del Autoestima para mejorar el clima afectivo y el Desarrollo Personal de los trabajadores y estudiantes de toda la comunidad educativa en su conjunto.
- 3) A los docentes de las instituciones educativas de los niveles de EBR, se les recomienda que, para mejorar la práctica docente, deben de desarrollar la identidad personal y social del estudiante;

igualmente, deben de desarrollar relaciones de intercambio y afecto.

- 4) Los directores de las instituciones educativas en coordinación con los docentes deben innovar sus estrategias metodológicas y por ende su desempeño profesional con la finalidad de mejorar el rendimiento académico de sus estudiantes.

CAPÍTULO VI

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilera, A. (2005) *Introducción a las dificultades del Aprendizaje*. España, Mc Graw - Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Alcántara, J. A. (2002), *Como educar la autoestima*. Ed. San Marcos. Lima – Perú. 3ra Edic.
- Álvarez, R. (2000) *Propuestas del profesorado bien evaluado para potenciar el aprendizaje de los estudiantes*. Sevilla: Instituto de Ciencias de la Educación.
- Ander, E. (1984), *Introducción a las técnicas de investigación social*. Ed. Mc Graw Hill 4da. Edic.
- Arias, D.H. (2005) *Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Sociales: Una propuesta didáctica*. Bogotá. Cooperativa Editorial Magisterio.
- Ary, D. y otros. (1993), *Introducción a la investigación pedagógica*. Ed. Mc Graw Hill 2da. Edic.
- Ausubel, D. (1983) *Psicología Educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México: Ed. Trillas.

Avolio, S. (1980). *Planeamiento del Proceso Enseñanza-Aprendizaje*.

Buenos Aires: Marymar.

Baldeón y Ramos, (2010) *Estrés escolar y su relación con el rendimiento académico en el área de Ciencia, Tecnología y Ambiente en los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática “JARDÍN N° 205 “MEDALLA MILAGROSA” DE SAN PEDRO DE SAÑO-EL TAMBO” de La Oroya – 2010*. Maestría en Psicopedagogía de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo sede Huancayo.

Banduro, A. (2000), *Educación y transformación*. Ed. Paidós. Buenos Aires - Argentina 2da Ed.

Barraza, A. (2003) *El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región Laguna (Durango-Coahuila)*. Universidad Pedagógica de Durango.

Bower, G. e Higlard, E. (1999) *Teorías del aprendizaje*. México Trillas.

Caldera, O. y Pulido, M. (2007) *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro universitario de los altos*. Universidad de los Altos de Madrid - España.

Cardozo, G. (2008). *Habilidades para la vida. Una propuesta educativa en promoción de la salud*. Ed. Universidad Nacional de Córdoba.

Carpio, A. (1998) *Educación y Evaluación*. México: Ed. Interamericana.

Casas, M. (2000) *Vivir bajo presión: el estrés*. Madrid España: Oceano Editorial. S.A.

- Castro, (1998) *Desintegración familiar y su incidencia en el rendimiento escolar de los alumnos del Instituto Nacional para Varones Adrian Zapata Jornada Matutina*. Guatemala.
- Chandler, L. A. & lundahl, W. T. (1983) *Empirical classification of emotional adjustment reactions*. American Journal Orthopsychiatric.
- Chiavenato, I. (2004) *Administración de recursos humanos*. (12 edición) México. Ed. Mac Graw Hill.
- Chung, H. (1995) *Patterns of individual adjustment changes during middle school transition: A two-year longitudinal study*. Disertación doctoral no publicada, Universidad de Rutgers.
- Coll, C. (1992) *Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento*. España: Ed. Paidós.
- Díaz, F. (2002) *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo*. México: Ed. Mc Graw – Hill. 2da. Edic.
- Dilercy, A. (2006), *Estrategia Metodológica para el Fortalecimiento de los Valores Morales: Honestidad y Solidaridad en los Estudiantes de la Carrera de Pedagogía del Centro de Enseñanza Universitario de Maranhão-Uniceuma –Brasil*. Brasilia-Brasil.
- Donalisio, R. (2006) *Condiciones de trabajo y estrés*. Boletín de información de Mutual Cyclops.
- Eddgen, P. (1999). *Estrategias docentes. Enseñanza de contenidos curriculares y desarrollo de habilidades de pensamiento*. Argentina: Fondo de Cultura Económica.

Edel, R. (2002) *Factores asociados al rendimiento académico*. Docente Investigador, Universidad Cristóbal Colón, México.

Encinas, J. L. (2000), *Programa 2 x 1 Recuperación Emocional*. Ed. UNICEF – PERÚ. Edición Única.

Escurre, L. M. (1991). *Tópicos de Estadística*. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Feldman, R.S. (2005) *Psicología: con aplicaciones en países de habla hispana*. (Sexta Edición) México: Ed. Mc Graw Hill.

Fernández, J. (2004) *Didáctica del lenguaje*. Editorial CEAC Barcelona.

Fomon, S. (2006) *Psicología y aprendizaje*. Bogotá, Colombia: Ed. Mc. Graw – Hill.

Fox, A. (2010). *Educación para la paz*. Venezuela: Ed. Villa Encantada.

González, K. (2007) *Didáctica o dirección del aprendizaje*. Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.

González, M.T, y Landero, R. (2008) *Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicosomáticos mediante ecuaciones estructurales*. Panamá Salud Pública.

Gutiérrez, J. M. (1998). *La promoción del estrés*. Psicología.com, 2, 1.

Handabaka, J. (2000), *Metodología para el Trabajo con Niños Del Programa Renacer de Niños Quechua*. Ed. Bernard Van Leer. Lima Perú. 1ra Edic.

Hernández, R., et al. (2006), *Metodología de la investigación*. Ed. MC. Graw Hill. México D.F. 4ta edic.

Herrera, A. (1998). *Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces*. Santa Fé de Bogotá: Mc. Graw-Hill.

Herrero, J. C. y Fillat, P. (2005). *Estudio sobre el desayuno y el*

rendimiento escolar en un grupo de adolescentes. Colombia: Ed. Mc. Graw – Hill.

Hidalgo, H. J. (2003) *Bienestar psíquico y psicología para padres*. Editorial San Marcos Lima Perú.

Hoppenstead, F. C. y Izhikevich, E. M. (1997) *Weakly Connected Neural Networks*. New York: Springer-Verlag.

Joyanes, A. (2006) *Teoría y práctica tutorial*. Buenos Aires. Ed. Ateneo.

Kempe, H. (1998) *Infancia y sociedad*. Ed. Aguilar – Mexico. 1ra Edic.

Kerlinger, F. y Lee. (2002). *Investigación del comportamiento*. Ed. Mc Graw Hill.- 3da. Edic. México.

Labrador FJ, Crespo M, Cruzado JA y Vallejo MA. (2004) *Evaluación y tratamiento de los problemas de estrés*. Madrid: Dykinson.

Labrador, F. J. (1995) *El estrés. Nuevas técnicas para su control*. Madrid: Ediciones Temas de Hoy.

Lenski, A, y Reñe, P. (2000) *Enfoque psicosocial del rendimiento académico universitario*. IDEA 2000.

Ley General de Educación N° 28044.

Looker, T y Gregson, O. (1998) *Superar el estrés*. Madrid: Pirámide.

López; J., Villatoro, V. y Medina, E. (1996) *Autopercepción de Rendimiento Académico en Estudiantes Mexicanos*. Revista Mexicana de Psicología. Volumen 13, número 1.

Malud, P. (2005) *Práctica de valores*. Perú: Ed. San Marcos.

Martín, I. M. (2008) *Estrés académico en estudiantes universitarios*.

Colegio O de Andalucía Occidental y Oficial de Psicología,
Universidad de Sevilla. España.

Mejía, J. E. (2008) *Valores y práctica en educación y en la sociedad*.

Perú: Eximpress. S.A.

Ministerio De Educación (1980) *Guía de Evaluación*. Lima: Dirección

General de Educación Básica Regular (DIGEBARE) del Ministerio
de Educación.

Ministerio de Educación (2005). *Guías para el desarrollo de los procesos*

metacognitivos. DINESST. Lima - Perú.

Ministerio de Educación (2007) *Guía para el desarrollo de la Capacidad*

de Solución de Problemas. Dirección General de Educación
Básica Regular (DIGEBARE) Lima: Ministerio de Educación.

Ministerio de Educación (2009). *Diseño Curricular Nacional de*

Educación Básica Regular. DINEIP – DINESST. Lima - Perú.

Miranda, L. (2007) *Factores asociados al rendimiento escolar y sus*

implicancias para la política educativa del Perú.

Mónica, C. (2000) *Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de*

medicina del área básica y clínica, su relación con el índice de
lateralización hemisférica cerebral y el rendimiento académico.

Facultad de Medicina, Universidad de Carabobo.

Moos, R. H. & Billings, A. G. (1982) *Conceptualizing and measuring*

coping responses and processes. New York: The Free Press.

Morales, A. M., et. al. (1999) *El entorno familiar y el rendimiento escolar*.

Proyecto de Investigación Educativa subvencionado por la
Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía.
(Orden de 22-03-1999; Resolución de 04-08-1999).

Novaez, M. (1986) *Psicología de la actividad escolar*. México: Ed.
Iberoamericana.

Orlandini, A. (1996) *El Estrés: qué es y cómo evitarlo*. Buenos Aires:
Fondo de Cultura Económica de Argentina.

Orlando, I. (1999). *Rendimiento escolar, influencias diferenciales de
factores asociados al rendimiento académico. Factores asociados
al rendimiento académico*. Centro de Estudios Educativos, Distrito
Federal, México.

Oseda, D. (2003) *Estadística Descriptiva e Inferencial*. Huancayo:
Universidad Peruana Los Andes.

Oseda, D. (2004) *Psicopedagogía*. Huancayo: Ed. Imprenta Gráfica.

Oseda, D. y otros (2008) *Metodología de la investigación*. Perú: Ed.
Pirámide.

Oseda, D. y otros (2011) *Metodología de la Investigación*. (3° edición)
Perú: Ed. Pirámide.

Palomino, A. (2002) *Psicología del Desarrollo*. Lima Perú. Ed. Abedul.

Papalia, D. E. (2005) *Desarrollo humano*. México – DF. 9na Edición. Ed.
Mc Graw Hill

Pérez, E. (2005) *Estrategias para la Comprensión Lectora*. Lima: Ed.
Eximpress.

Piaget J; y Buseman A. (1994), *Psicología de las edades*. Ed. Morata S.A. Madrid – España. 8va Edición.

Poveda, (2006) *Implicaciones del aprendizaje de tipo cooperativo en las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico*. Alicante – España. ISBN: 978- 84- 690- 5980- 7 • Depósito Legal: A- 904.

Riva, J.L. (2009) *Cómo estimular el aprendizaje*. Barcelona, España: Ed. Océano.

Robledo, P. (2009) *El entorno familiar y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos con dificultades de aprendizaje: revisión de estudios empíricos*. México: Aula Abierta. Universidad de León.

Rodríguez, C; y Revilla, M.A. (2006) *Estrés Escolar. Clasificación de alumnos por medio de pruebas analíticas*. Universidad de Valladolid. Boletín Pediátrico.

Rodríguez, V. (2003), *Desarrollo Humano*. Ed. Forense. Rio de Janeiro – Brasil. 2da Edición.

Ruiz, C. (1994). *Pruebas de rendimiento académico*. UPEL / PIDE.

Saavedra, E. (2001) *Niños con rendimiento escolar normal en el sistema educativo chileno ¿un concepto teórico o una construcción social?* Universidad de Chile.

Segura (2004) *Incidencia de la línea axiológica de la congregación del sagrado corazón en el clima organizacional de sus colegios en lima metropolitana*. EPG-UNE.

Sierra, R. (1995). *Técnicas de investigación social*. Ed. Paraninfo, Madrid. 713 pp.

Sierra, R. (2003). *Tesis doctorales*. Ed. Paraninfo, Madrid.

Silva, G. (1999), *Aprendiendo a crecer*. Lima Perú. 1ra Edic: Ed. Bernard Van Leer.

Solier, E. (2008) *Evaluación de los aprendizajes*. Santa Fé, Colombia: Mc Graw-Hill.

Suárez, P. (1998) *Hacia una pedagogía del conocimiento*. Santa Fé de Bogotá: Mc. Graw-Hill.

Tafur, R. (1995) *La tesis universitaria*. Lima: Ed. San Marcos.

ANEXOS

CUESTIONARIO DE ENCUESTA SOBRE EL AUTOESTIMA (PRE TEST)

Nivel:	Ciclo:	Grado:	Edad:	Sexo:	Fecha:
Educación Inicial					

INSTRUCCIONES: docente, a continuación, le presentamos 30 proposiciones, le solicitamos frente a ellas consultar con sus niños, considerando que no existen respuestas correctas ni incorrectas, marcando un aspa (X) aquella que exprese mejor su punto de vista.

Nº	AUTOESTIMA	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
	ÍTEMS					
		1	2	3	4	5
1	Para hacer mis cosas solicito apoyo de mis padres.					
2	Para arreglar mi cuarto solicito ayuda a mi mamá..					
3	Para hacer mis tareas recurro a mis amigos..					
4	Para vestirme solicito ayuda a mis padres y hermanos.					
5	Para ir de compras acudo solo.					
6	Asisto al colegio solo, sin compañía.					
7	Pido que me ayuden cuando tengo alguna dificultad.					
8	Asisto a los eventos culturales y deportivos sin compañía.					
9	No tengo temor de hacer las labores un tanto peligrosas.					
10	Soluciono mis problemas sin molestar a los demás..					
11	Convenzo a los demás que mis ideas son mejores y de mayor utilidad.					
12	Soy consciente de las limitaciones que tengo como estudiante.					
13	Generalmente doy a conocer a los demás lo que siento.					
14	Intento comprender lo que sienten los demás.					
15	Intento persuadir el enfado de otras personas.					
16	Permito que los demás sepan que me intereso o me preocupo por ellos.					
17	Controlo el miedo de manera reflexiva.					
18	Me doy mis gustos cuando realmente lo merezco.					
19	Ayudo a quien lo necesita.					
20	Controlo mi carácter de modo que no se me «escapen las cosas de la mano».					
21	Defiendo mis derechos dando a conocer a los demás cuál es mi postura.					
22	Respondo las bromas de los demás sin perder el control.					
23	Evito problemas con las personas manteniéndome al margen.					
24	Intento llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.					
25	Expreso palabras con entusiasmo al equipo deportivo con el cual me identifico.					
26	Defiendo a un amigo cuando los demás le tratan injustamente.					
27	Analizo el punto de vista de la otra persona, comparándola con la mía, antes de tomar una decisión.					
28	Decido lo que quiero hacer aún cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta.					
29	Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar antes de comenzar una tarea.					
30	Me organizo y preparo para facilitar la ejecución de mis actividades diarias.					

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

CUESTIONARIO DE ENCUESTA SOBRE EL DESARROLLO PERSONAL (POST TEST)

Nivel:	Ciclo:	Grado:	Edad:	Sexo:	Fecha:
Educación Inicial					

INSTRUCCIONES: docente, a continuación, le presentamos 30 proposiciones, le solicitamos frente a ellas consultar con sus niños, considerando que no existen respuestas correctas ni incorrectas, marcando un aspa (X) aquella que exprese mejor su punto de vista.

Nº	DESARROLLO PERSONAL	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
	ÍTEMS					
		1	2	3	4	5
1	Presto atención a quien me habla y hago un esfuerzo para comprenderlo.					
2	Me gusta iniciar y mantener una conversación con las personas.					
3	Determino la información que necesito y se la pido a la persona adecuada.					
4	Agradezco los favores que las personas me brindan.					
5	Me relaciono fácilmente en cualquier circunstancia.					
6	Realizo un cumplido a mis compañeros de estudio en el momento indicado.					
7	Pido que me ayuden cuando tengo alguna dificultad.					
8	Integro equipos de trabajo para participar en actividades específicas.					
9	Doy y sigo instrucciones, para realizar una actividad, de manera acertada.					
10	Pido disculpas a los demás cuando cometo una falta.					
11	Convenzo a los demás que mis ideas son mejores y de mayor utilidad.					
12	Soy consciente de las limitaciones que tengo como estudiante.					
13	Generalmente doy a conocer a los demás lo que siento.					
14	Intento comprender lo que sienten los demás.					
15	Intento persuadir el enfado de otras personas.					
16	Permito que los demás sepan que me intereso o me preocupo por ellos.					
17	Controlo el miedo de manera reflexiva.					
18	Me doy mis gustos cuando realmente lo merezco.					
19	Ayudo a quien lo necesita.					
20	Controlo mi carácter de modo que no se me «escapen las cosas de la mano».					
21	Defiendo mis derechos dando a conocer a los demás cuál es mi postura.					
22	Respondo las bromas de los demás sin perder el control.					
23	Evito problemas con las personas manteniéndome al margen.					
24	Intento llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.					
25	Expreso palabras con entusiasmo al equipo deportivo con el cual me identifiqué.					
26	Defiendo a un amigo cuando los demás le tratan injustamente.					
27	Analizo el punto de vista de la otra persona, comparándola con la mía, antes de tomar una decisión.					
28	Decido lo que quiero hacer aún cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta.					
29	Tomo decisiones realistas sobre lo que soy capaz de realizar antes de comenzar una tarea.					
30	Me organizo y preparo para facilitar la ejecución de mis actividades diarias.					

¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!