



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Unidad de Educación a Distancia

Maestría en Educación con Mención en Orientación Educativa

**La autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes
de décimo año de la Escuela de Educación Básica José Isaac
Montes, Quevedo, 2023**

Trabajo de Titulación previo a la
obtención del título de Magíster
en Educación con Mención en
Orientación Educativa.

AUTOR:

Psic. Cln. Johanna Georgina Romero Moreira

DIRECTOR:

Efraín Fernando Muñoz Silva. Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2023

Certificación

Loja, 23 de agosto de 2023

Efraín Fernando Muñoz Silva. Mg. Sc.

DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICO:

Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del Trabajo de Titulación denominado: **La autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, Quevedo, 2023**, previo a la obtención del título de **Magíster En Educación con Mención en Orientación Educativa**, de la autoría de la estudiante **Johanna Georgina Romero Moreira**, con **cédula de identidad Nro. 1205114513**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja, para el efecto, autorizo la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Efraín Fernando Muñoz Silva. Mg. Sc.

DIRECTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Autoría

Yo, **Johanna Georgina Romero Moreira**, declaro ser autora del presente Trabajo de Titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Titulación, en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

Firma:

Cédula de Identidad: 1205114513

Fecha: 14 de septiembre de 2023

Correo electrónico: johanna.g.romero@unl.edu.ec

Teléfono: 0980895799

Carta de autorización por parte de la autora, para consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Titulación.

Yo, **Johanna Georgina Romero Moreira**, declaro ser autora del Trabajo de Titulación denominado: **La autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes de décimo año de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, Quevedo, 2023**, como requisito para optar el título de **Magíster en Educación con Mención en Orientación Educativa**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los catorce días del mes de septiembre de dos mil veintitrés.

Firma:

Autora: Johanna Georgina Romero Moreira

Cédula: 1205114513

Dirección: Av. Walter Andrade Fajardo y calle San Rafael. Quevedo – Los Ríos

Correo electrónico: johanna.g.romero@unl.edu.ec

Teléfono: 0980895799

DATOS COMPLEMENTARIOS:

Director de Trabajo de Titulación: Efraín Fernando Muñoz Silva Mg. Sc.

Dedicatoria

"La motivación es el empuje del éxito; el éxito es la plenitud de la vida; la vida no es vida si no hubiera familia".

Con cariño y gratitud dedico este Trabajo de Titulación a mis padres, Jorge y Marilú que han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores; esto me ha ayudado a seguir firme en mis proyectos a pesar de las adversidades de la vida siempre con su apoyo he salido adelante, porque han formado en mí el deseo de superación, lo que ha contribuido en la construcción de este logro.

A mi hijo Mathew Zambrano Romero, la persona más importante en mi vida quien es mi mayor inspiración y motivación de lucha constante. Por él, y para él mi mayor esfuerzo y dedicación.

A mi pareja Edison, quien ha estado en los momentos más difíciles de mi vida, apoyándome y motivándome constantemente para no rendirme y continuar en el camino hacia el logro de mis metas, dando la mejor versión de mí.

Johanna Georgina Romero Moreira

Agradecimiento

Mi principal agradecimiento es a Dios, quien me ha permitido llegar hasta este punto de mi vida, dándome salud, inteligencia y sabiduría; iluminando mi mente para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor por estar conmigo en cada paso que doy y por haber puesto en mi camino a personas que han sido soporte y compañía en el proceso de estudio. A mi familia, por su comprensión y apoyo incondicional a lo largo de mis estudios. Y a las personas que de una u otra forma me han apoyado en el desarrollo de este Trabajo de Titulación.

Johanna Georgina Romero Moreira

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas	ix
Índice de figuras	x
Índice de anexos	xi
1. Título	1
2. Resumen	2
2.1. Abstract.....	3
3. Introducción	4
4. Marco teórico	7
4.1. Antecedentes	7
4.2. Bases teóricas	8
4.2.1. <i>Autoestima</i>	8
4.2.1.1. Teoría sobre Autoestima.....	9
4.2.1.2. Importancia.....	9
4.2.1.3. Características.....	10
4.2.1.4. Tipos de autoestima.....	10
4.2.1.5. Autoevaluación de la autoestima.....	13
4.2.1.6. Exploración de la autoestima.....	13
4.2.1.7. Componentes de la autoestima.....	13
4.2.1.8. Desarrollo de la autoestima en la adolescencia	14
4.2.1.9. Autoestima y rendimiento académico.....	14
4.2.1.10. Estrategias para mejorar la autoestima.....	15
4.2.2. <i>Inteligencia emocional</i>	15
4.2.2.1. Importancia.....	15
4.2.3. <i>Relaciones interpersonales</i>	16
4.2.3.1. Teoría sobre relaciones interpersonales.....	16
4.2.3.2. Importancia.....	17

4.2.3.3.	Características.....	17
4.2.3.4.	Tipos de relaciones interpersonales.....	17
4.2.3.5.	Habilidades de comunicación interpersonal.....	19
4.2.3.6.	Construcción de relaciones interpersonales saludables.....	19
4.2.3.7.	Factores que influyen en las relaciones interpersonales.....	20
4.2.3.8.	Impacto de las relaciones interpersonales en el rendimiento académico.....	20
4.2.3.9.	Problemas y desafíos en las relaciones interpersonales.....	20
4.2.4.	<i>Inteligencia interpersonal</i>	22
4.2.4.1.	Importancia.....	22
5.	Metodología	23
6.	Resultados	26
6.1.	Análisis de resultados de la variable autoestima.....	26
6.2.	Análisis de resultados de la variable relaciones interpersonales.....	27
7.	Discusión	28
8.	Conclusiones	30
9.	Recomendaciones	31
10.	Bibliografía	32
11.	Anexos	38

Índice de tablas:

Tabla 1. <i>Nivel de autoestima de los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes.....</i>	<i>26</i>
Tabla 2. <i>Nivel de las relaciones interpersonales de los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes.....</i>	<i>27</i>

Índice de figuras:

Figura 1. <i>Croquis de ubicación de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes</i>	23
Figura 2. <i>Nivel de autoestima de los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de EducaciónBásica José Isaac Montes</i>	26
Figura 3. <i>Nivel de las relaciones interpersonales de los estudiantes del décimo año “A” de laEscuela de Educación Básica José Isaac Montes</i>	27

Índice de anexos:

Anexo 1. Propuesta	38
Anexo 2. Certificación de pertinencia.....	50
Anexo 3. Petitorio para aplicación de instrumentos.....	51
Anexo 4. Autorización para aplicación de instrumentos	52
Anexo 5. Encuesta – Relaciones interpersonales	53
Anexo 6. Test de autoestima	54
Anexo 7. Base de datos recolectados (variable independiente y dependiente).....	56
Anexo 8. Certificado de traducción del resumen	58

1. Título

La autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, Quevedo, 2023.

2. Resumen

Es importante y necesario considerar que los estudiantes, en la etapa de la adolescencia, presentan problemas en su autoestima y relaciones interpersonales, muchas veces influenciados por el entorno social en el cual se encuentran, ya que ellos comparan su situación o su persona con la de los demás, buscando ser admitidos o aprobados por el resto de adolescentes. Por ello, la investigación cuyo objetivo fue determinar la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes; desarrollando para ello una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo descriptiva explicativa. Se consideró como objeto de estudio a los 29 estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes. Los principales hallazgos demostraron que el 59% de los estudiantes muestran un nivel regular de autoestima y en cuanto a las relaciones interpersonales, el 50% presenta un nivel bajo, sin embargo, el 43% tiene un nivel medio. Concluyendo que la autoestima incide de manera significativa en las relaciones interpersonales en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes.

Palabras clave: autoestima, relaciones interpersonales, inteligencia interpersonal.

2.1. Abstract

It is important and necessary to consider that students in the stage of adolescence present problems in their self-esteem and interpersonal relationships, often influenced by the social environment in which they find themselves, since they compare their situation or person with that of others. others, seeking to be admitted or approved by the rest of the adolescents. For this reason, the investigation, whose objective was to determine the incidence of self-esteem in interpersonal relationships in the students of the tenth year "A" of the José Isaac Montes School of Basic Education; developing for it an investigation of quantitative approach, of descriptive explanatory type. The 29 students of the tenth year "A" of the José Isaac Montes School of Basic Education were considered as the object of study. The main findings showed that 59% of the students show a regular level of self-esteem and in terms of interpersonal relationships, 50% have a low level, however, 43% have a medium level. Concluding that self-esteem significantly affects interpersonal relationships in students of the tenth year "A" of the José Isaac Montes School of Basic Education,

Keywords: self-esteem, interpersonal relationships, interpersonal intelligence.

3. Introducción

En la actualidad, la baja autoestima se ha vuelto común en estudiantes entre 7 y 17 años de edad, los cuales enfrentan una serie de desafíos emocionales, sociales y cognitivos. Algunos aspectos afectan e inciden en el nivel de autoestima como: cambios físicos y hormonales, presión social, rendimiento académico, comparación con otros, violencia escolar, expectativas familiares, traumas pasados.

Es importante destacar que la baja autoestima es un tema complejo y multifactorial, y puede variar de un individuo a otro; lo que, a su vez, acorde a la situación que enfrenta el individuo, conlleva la afectación y desgaste de las relaciones interpersonales entre los adolescentes (Organización Mundial de la Salud, 2021).

En la adolescencia es de vital importancia el desarrollo de las relaciones interpersonales de quienes están entre los 12 y 17 años de edad, pues en esta etapa se desarrolla la personalidad, la salud mental y la adaptación a los medios de convivencia; por cuanto la invasión del espacio repercute en relaciones interpersonales deficientes, generando problemas de ansiedad, bajo rendimiento académico y de adaptación (Sandoval, 2023, pág. 12).

La baja autoestima, según López (2023) menciona que “afecta en las relaciones interpersonales de las personas, evitando que se generen nuevas amistades, así también no logran expresar sus necesidades, sus experiencias no son expresadas y tampoco pueden empatizar con los demás dentro de su convivencia en el entorno” (p. 47). Por consiguiente, en el ámbito académico es importante considerar la autoestima en los estudiantes, pues es un factor determinante en el mantenimiento de las relaciones interpersonales, generando una convivencia académica sana.

El desarrollo de esta investigación se justificó de acuerdo a que en la adolescencia es la etapa de la vida en la que los jóvenes experimentan importantes cambios físicos, emocionales y sociales que afectan su autoestima y capacidad de convivencia. En este sentido, la autoestima es un factor esencial en el desarrollo y mantenimiento de relaciones sanas y satisfactorias. Sin embargo, a pesar de la importancia de la autoestima, todavía hay una brecha en la investigación sobre cómo la autoestima afecta las relaciones de los estudiantes en edad escolar.

A partir de ello poder plantear una propuesta pedagógica para desarrollar la autoestima y mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes; ya que por medio de la presente investigación se busca obtener datos e información que ayude a la comunidad educativa a

tomar acciones oportunas; generando soluciones ante la problemática de investigación. Para esto se considerará investigaciones previas relacionadas en cuanto a las variables del presente estudio, las cuales pueden aportar en gran medida a esta investigación.

De este modo se planteó la formulación del problema de investigación: ¿La baja autoestima genera relaciones interpersonales inadecuadas en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, Quevedo, ¿2023?

Por lo que la investigación buscó evidenciar las causas y efectos de la baja autoestima que inciden en las relaciones interpersonales; para lo cual se planteó como objetivo general: Determinar la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes. Por cuanto los objetivos específicos fueron: a) Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes; b) Describir el nivel de las relaciones interpersonales en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes; c) Diseñar una estrategia psicoeducativa para desarrollar la autoestima y mejorar las relaciones interpersonales en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes.

Así mismo, el trabajo de titulación cuenta con la fundamentación teórica, la misma que aborda las variables de la problemática investigada, en la primera variable se describen los conceptos, importancia, características y tipos de la autoestima.

La segunda variable trata sobre las relaciones interpersonales en lo referente a los conceptos, importancia, características y tipos.

Teóricamente, se justifica la investigación de acuerdo a la teoría de la autoestima de Coopersmith (1976) menciona que son “las actitudes de las personas que toma como parte de sí misma”, mientras que para la variable relaciones interpersonales se fundamenta acorde a la teoría de Schutz (1996) “trata de explicar el comportamiento, la conducta interpersonal fundamentándose en la orientación hacia los individuos”, razones por las cuales es importante y necesario fundamentar y soportar la investigación en cuanto a los hallazgos obtenidos de forma teórica. Así también es necesario identificar, a través de las variables de investigación, las causas de la baja autoestima y el nivel de las relaciones interpersonales en los estudiantes.

El valor metodológico de esta investigación se dará a través de la aplicación de técnicas y métodos de recolección de datos, con instrumentos confiables y válidos, garantizando que la información obtenida sea fiable y sirva para futuras investigaciones.

El trabajo de titulación es de importancia por cuanto se pudo determinar, a través de los instrumentos aplicados, los principales elementos que interfieren en las relaciones interpersonales como la timidez, escasa comunicación familiar, bajo rendimiento académico, aislamiento social, práctica continua del aislamiento escolar y escasa interacción con las demás personas; así también se evidenciaron los niveles de autoestima.

De este modo, el desarrollo de la investigación estuvo dirigido al mejoramiento de las relaciones interpersonales, a través de una alta autoestima, que lleva a los estudiantes a relacionarse plenamente de forma sana y sin conflictos que repercutan en su bienestar personal y académico. También se consideró la participación del entorno social, educativo y familiar, en la propuesta de intervención.

4. Marco teórico

4.1. Antecedentes

En el ámbito internacional, se despliegan las siguientes investigaciones previas:

Cancho (2021) en su investigación denominada “autoestima y relaciones interpersonales en adolescentes, Perú”, teniendo como objetivo: determinar la relación entre la autoestima y las relaciones interpersonales en los adolescentes, la cual fue una investigación de tipo básica correlacional, con diseño no experimental y de corte transversal. La población de estudio o muestra estuvo compuesta por 80 adolescentes, a quienes se le aplicó un inventario de autoestima y un cuestionario para las relaciones interpersonales. En sus hallazgos encontró que existe relación entre las variables autoestima y relaciones interpersonales, así también encontró relación significativa entre las dimensiones de la autoestima y las relaciones interpersonales.

Díaz et al. (2019) en su investigación “la baja autoestima y las relaciones interpersonales en estudiantes de décimo año de la Institución Educativa Antonio Lenis Sincelejo, Colombia”, en la cual buscaron determinar el efecto de la baja autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes de décimo año, estableciendo que las relaciones no son óptimas, por lo cual propusieron acciones y estrategias enfocadas en mejorar la autoestima de la población objeto de estudio. Pues hallaron que un 25% de los estudiantes mostraban baja autoestima. Concluyendo que ciertos factores dependen de los estudiantes que no se valoran a sí mismos, por eso la causa de la baja autoestima en unos, mientras que otros poseen mayores aspiraciones y autoconfianza gracias a su elevada autoestima.

En el ámbito nacional, se despliegan las siguientes investigaciones previas:

Muñoz & Aroni (2020) en su investigación “Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes de secundaria de San Miguel de Bolívar”, cuyo estudio estuvo dirigido a determinar la relación de la autoestima y las relaciones interpersonales, por esto la investigación fue de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de corte descriptivo correlacional. La muestra de estudio fue de 356 estudiantes, de muestreo no probabilístico. Los resultados hallados determinaron una correlación relativa entre las variables, pues los estudiantes perciben esta relación en un 88% de manera media y de forma regular el 75%, el coeficiente de relación fue moderado de 0,430. Concluyendo que la relación entre la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes, es de $p < 0,05$.

Navarrete (2020) en su investigación “La autoestima y las relaciones interpersonales en los estudiantes de décimo año básico de una Unidad Educativa, Guayaquil”, en la cual el

objetivo fue: determinar la relación entre autoestima y relaciones interpersonales de los estudiantes, la investigación fue de tipo descriptiva correlacional, de enfoque cuantitativo, condiseño no experimental. La población de estudio fue de 42 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario y test. Hallando en los resultados que las dimensiones autoeficiencia y autodignidad se relaciona de forma significativa con las relaciones interpersonales, Concluyendo que de acuerdo a la prueba de Rho Spearman aplicada, el nivel significancia fue de .000.

En el ámbito local, se considera la siguiente investigación, puesto que previamente no existe estudio similar al presente en el medio en mención:

Segarra (2022) en su investigación “Habilidades sociales y la autoestima en los estudiantes de séptimo año de educación básica de la Escuela Municipal Borja”, planteó como objetivo investigar la relación de la autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes, aplicando un diseño de investigación no experimental, de enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo. Dentro de los principales hallazgos, se encontró que los estudiantes presentan baja autoestima según el 21% debido a los sentimientos y agresiones, debido a la carencia de habilidades sociales. Determinado la necesidad de fortalecer las relaciones interpersonales entre el alumnado. Concluyó que entre las habilidades sociales y la autoestima existe relación, pues al tener pocas habilidades, sus relaciones interpersonales decaerán, originando una baja autoestima o viceversa.

4.2. Bases teóricas

4.2.1. Autoestima

La autoestima es definida por varios autores. Entre los principales tenemos: Savin-Williams y Demo (1983) definen la autoestima como “una auto actitud fluctuante que se parece a una línea o a una autoevaluación estándar, pero que también se encuentran con respecto a la línea base en función de las expectativas” (pág. 9).

Bendar, Wells y Peterson (1989) mencionan que la autoestima se observa cinco factores como la autopercepción, la conducta, el contexto inmediato, lo cognitivo, los sentimientos y las emociones, de esta manera los autores definen la autoestima como “el atributo emprendedor que puede variar o persistir detenido dependiendo de las habilidades variantes de la persona entorno a su vida” (pág. 22).

Coopersmith (1967) la autoestima se comprende en cuatro factores; la autopercepción, la conducta, la parte cognitiva, por último, el contexto de forma inmediata. Por ende, Coopersmith considera que la autoestima es la evaluación de la persona que hace

y lo mantiene con respecto hacia uno mismo.

De esta manera se puede definir en teoría que la autoestima está basada en función de expectativas acorde a la autopercepción y conducta de los individuos, tanto por sus emociones y sentimientos.

4.2.1.1. Teoría sobre Autoestima.

Según la teoría de Coopersmith, la autoestima es uno de los temas que ha sido centro de atención por varios autores, como H. S. Sullivan, K. Horney, C. Rogers y E. Fromm, entre otros, que han realizado varios estudios y diversas aproximaciones teóricas acerca de la autoestima y sus orígenes, no obstante, el término se da por entendido, aun cuando los autores puedan no estar refiriéndose a lo mismo (Lara et al., 2017).

Coopersmith (1967), define a la autoestima como “la parte del juicio personal de valía, que de cierta manera es expresado en las actitudes de las personas que toma como parte de sí misma. Por lo tanto, es una experiencia subjetiva que se comunica hacia los demás en forma de reporte con índole verbal o como una conducta que se manifiesta” (pág. 5).

Por ello, al hablar de autoestima, es necesario considerar hablar de la baja autoestima, la cual puede llevar a un sentimiento de empatía, produciendo el aislamiento, la escasa capacidad de demostrar amor y pasividad; sin embargo, la autoestima elevada es todo lo contrario, esta se relaciona con las personas que se encuentran involucradas en la vida de las personas activas, misma que tienen el control, sentimientos, no se encuentran ansiosas y son tolerantes al estrés tanto interno como externo. Esto ocasiona que los individuos con autoestima alta sean menos sensibles a las críticas y a su vez, suelen tener una mejor salud física y mental (Lara et al., 2017).

De esta forma se puede comprender que la autoestima es el término utilizado para describir cómo nos valoramos, vemos y sentimos acerca de nosotros mismos. De igual forma se refiere a cómo vemos, valoramos y percibimos nuestro propio valor y potencial. Nuestras relaciones con los demás, nuestra capacidad para lograr nuestros objetivos y nuestra salud y bienestar emocional en general se ven afectados por nuestro sentido de autoestima.

4.2.1.2. Importancia.

Neff (2019) menciona que “la autoestima es fundamental para el bienestar emocional y psicológico de las personas, especialmente en un mundo cada vez más

complejo y cambiante, donde el estrés y la incertidumbre son constantes”. Además, también la autoestima es importante, según Branden (2020), ya que es crucial para el bienestar psicológico y emocional de las personas, puesto que influye en su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y alcanzar sus metas.

La importancia de la autoestima, según Perales (2017) radica en que esta forma de manera esencial la personalidad del individuo, pues se relaciona de manera directa con este de manera social, de acuerdo a como se sienta, lo que piensa, su autovalor, como adquiere nuevos conocimientos de mejor manera y su relación o comportamiento con los demás.

Dentro de la importancia de la autoestima, se puede mencionar que esta juega un papel muy significativo en la vida de las personas, ya que esta involucra aspectos como la confianza, la autorrealización, relaciones interpersonales saludables, salud emocional, salud física y tomade decisiones.

4.2.1.3. Características.

Según Rosenberg (1989) describe las características clave de la autoestima, incluyendola autoaceptación, la autoconfianza, el respeto propio y la capacidad para lidiar con la crítica y el fracaso. Mientras que, por otra parte, Baumeister (2018) menciona que la autoestima se compone de varias características, incluyendo la autoaceptación, el autoconocimiento, la autoconfianza, el autocontrol, la capacidad de enfrentar los desafíos y la capacidad para establecer límites saludables. En definitiva, ambos autores describen las características clave de la autoestima, incluyendo la autoaceptación, el autoconocimiento, la autoconfianza y la capacidad para establecer límites saludables en las relaciones interpersonales.

Así también, según Ureta (2023) las características de la autoestima se manifiestan en diferentes niveles, variando este acorde a cada persona, así también según la etapa de vida en la cual se encuentra este. En una persona pueden existir diferentes niveles de autoestima, pudiendo sentirse seguro y exitoso, pero a la vez insatisfecho en las relaciones interpersonales.

La autoestima se refleja a través de características, reflejando del ser humano, cómo se valora y se percibe a sí mismo. Dentro de las características más comunes, se pueden mencionar las siguientes: confianza, aceptación personal, respeto a sí mismo, optimismo, resiliencia, autenticidad y autoaceptación.

4.2.1.4. Tipos de autoestima.

De acuerdo a Branden (2021) la autoestima puede ser clasificada en dos tipos: la autoestima alta y la autoestima baja. La autoestima alta se refiere a la confianza en uno mismo, la autoaceptación y el respeto propio, mientras que la autoestima baja se caracteriza por sentimientos de inseguridad, autoexigencia y autocrítica excesiva. Sin embargo, este mismo autor también menciona que existen seis tipos de autoestima, los cuales se basan en diferentes patrones de pensamiento y comportamiento. Siendo estos los siguientes:

- **Autoestima incondicional:** Se refiere a una autoestima sólida y saludable que no está condicionada por factores externos. Estos individuos se valoran y se aceptan a sí mismas sin depender de la aprobación o validación de otros. Tienen una fuerte confianza en sí mismas y se sienten seguras en sus capacidades y valores.
- **Autoestima condicionada:** En contraste con la autoestima incondicional, la autoestima condicionada se basa en la aprobación y validación externas. Las personas con este tipo de autoestima dependen en gran medida de las opiniones y juicios de los demás para sentirse valiosas. Su autoestima fluctúa en función de cómo los demás las perciben o las tratan.
- **Autoestima alta y defensiva:** Este tipo de autoestima se caracteriza por una apariencia externa de confianza y valía propia, pero está construida sobre una base frágil. Su autoestima se basa en demostrar superioridad y evitar cualquier señal de debilidad o vulnerabilidad.
- **Autoestima baja y defensiva:** Aquí los individuos tienen una visión negativa de sí mismas y suelen sentirse inseguras e insuficientes. Adoptan una actitud defensiva como mecanismo de protección ante posibles críticas o rechazo. Pueden ser muy autocríticas y tener dificultades para aceptar elogios o reconocimiento.
- **Autoestima fluctuante:** En este caso, la autoestima de una persona puede variar significativamente en diferentes situaciones o áreas de su vida. Pueden sentirse seguras y valoradas en ciertos aspectos, mientras que en otros experimentan inseguridad y dudas sobre sí mismas.
- **Autoestima ausente:** Se caracteriza por la ausencia de autovaloración, con una profunda sensación de falta de valía propia. Las personas con autoestima ausente pueden sentirse incapaces de enfrentar desafíos o tomar decisiones por sí mismas. Pueden experimentar depresión, ansiedad o sentimientos de vacío.

De acuerdo a este autor, se puede mencionar que los tipos de autoestima, están

divididos por dos niveles (alta - baja), sin embargo, los tipos de autoestima podrían variar acorde al comportamiento, estado de ánimo y pensamiento del ser humano.

Mientras que, por otra parte, autores como Naranjo (2017) establecen que los tipos de autoestima son: autoestima física, autoestima ética, autoestima de competencia académica, autoestima emocional y autoestima de relaciones con otros; por ello a continuación se conceptualizan estas:

- **Autoestima física:** La autoestima física comprende, el aspecto físico, mismo que está comprendido por la morfología corporal, es decir, la belleza física, la estatura, el peso, entre otras. Las características fisiológicas también intervienen en nuestra autoestima física, como las enfermedades físicas, psicológicas, cognitivas o adquiridas. Por ende, la autoestima física se deriva del cómo nos ven los demás y como nos sentimos nosotros con nuestro estado físico (Naranjo, 2017).
- **Autoestima ética:** La autoestima ética es considerar que la autoestima no es comparativa ni es competitiva, por lo que, la verdadera autoestima de las personas no significa el rebajarse a otros individuos, ni sentirse superiores a ellos, una autoestima con ética es valorar a todos y considerarlos por igual, algunos con más habilidades que otros, pero todos tenemos una fortaleza y una debilidad (Naranjo, 2017).
- **Autoestima de competencia académica:** La autoestima puede generar un aumento o una disminución en los estudios académicos, estos sucesos se pueden dar por múltiples factores y pueden ocurrir en diversas situaciones, no solo en la parte académica. Por lo tanto, si consideramos la parte académica, la autoestima depende, en sí, de la educación que reciban cada persona dentro de su hogar, por ende, diagnosticar la autoestima en los estudiantes es un completo reto de investigación. Considerando los factores, el principal factor, es la crianza que reciben desde pequeños en sus hogares, lo que se les instruya y como se les instruye (Acosta & Hernández, 2018).
- **Autoestima emocional:** La autoestima emocional es conocida como la autoestima de la autorregulación, es decir, que hacemos sobre lo que hacemos, incluyendo los aspectos negativos y los aspectos positivos que nos ocurren en el trayecto de las actividades que realizamos, por ende, esta parte de la autoestima, nos permite generar una estabilidad emocional en cada uno de nosotros. Considerando también, que una buena salud mental, es tener una buena autoestima emocional que nos

permite tener control de nosotros mismo, evitando los bajones de autoestima (Salguero & García, 2019).

- **Autoestima de relaciones con otros:** La autoestima de las relaciones con otros, es la forma de sentirse importantes y útil en la vida, esto genera una elevada autoestima en las personas. Por ende, la apreciación de la propia valía e importancia es la forma en la que el individuo parte de su responsabilidad hacia sí mismo y hacia las relaciones tanto interpersonales como intrapersonales (Alonso et al., 2018).

Este autor determina que los tipos de autoestima son: autoestima física, de competencia académica, emocional y de relaciones con otros; por lo cual al revisar la conceptualización de cada uno y su pertinencia con la variable principal, se considera esta clasificación como las dimensiones de la presente investigación, en la respectiva variable.

4.2.1.5. Autoevaluación de la autoestima.

La autoevaluación de la autoestima es el proceso de reflexionar y evaluar las propias percepciones del propio sentido de autoestima y confianza en uno mismo. Para comprender y evaluar cómo uno se percibe a sí mismo en términos de autoestima, este proceso requiere una reflexión profunda sobre las creencias, los logros y los desafíos personales. En este sentido, la autoevaluación de una persona sobre su nivel de autoestima es extremadamente importante para su crecimiento emocional y psicológico porque afecta su autoconcepto, comportamiento y bienestar general (Johnson, 2018). En definitiva, es un proceso esencial en la formación de la identidad y en la creación de una imagen positiva de uno mismo. Las personas pueden aprender sobre la naturaleza de su autoestima y trabajar para mejorarla continuamente mediante la reflexión y la evaluación constantes

4.2.1.6. Exploración de la autoestima.

El proceso de investigar y comprender cómo alguien se percibe, juzga y siente acerca de sí mismo se denomina exploración de la autoestima. Implica evaluar las facetas positivas y negativas de la propia identidad, así como el efecto de las experiencias previas y las interacciones sociales sobre cómo se formó esta autoevaluación. A través de esta exploración, las personas pueden volverse más conscientes de su propio valor y trabajar para construir un fuerte sentido de autoestima, lo que afecta su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida (Luna, 2019).

4.2.1.7. Componentes de la autoestima.

El autoconcepto se refiere a la percepción cognitiva consciente que una persona tiene de sí misma, así como a su evaluación de sí misma representada por sus pensamientos. La identidad autohipotetizada es lo que se entiende por autoconcepto. Otra forma de decirlo es que es la individualidad o identidad propia consistente de la persona (Naranjo, 2019)

De este modo, los componentes de la autoestima se describen mejor como todo el sistema de actitudes de la persona hacia sí misma; es la culminación de todas sus autodefiniciones o autoimágenes.

- **Autovaloración**

El subsistema de personalidad conocido como autoevaluación consta de un conjunto de necesidades y motivos, así como de sus diversas manifestaciones conscientes. De esta manera, el contenido de una autoevaluación está emocionalmente conectado y expresa las necesidades y motivaciones primarias de la personalidad (Pérez & Peguero, 2019).

- **Autoaceptación**

La autoaceptación es la capacidad de aceptarse a uno mismo completamente y sin condiciones, independientemente de la capacidad de uno para comportarse de manera correcta, inteligente y competente, o de si uno es aceptado, respetado o amado por los demás (Pérez & Peguero, 2019).

- **Autoconfianza**

Es la confianza en uno mismo es la percepción de la propia capacidad para desempeñarse en un determinado nivel y la creencia que uno tiene en su capacidad para llevar a cabo una tarea particular con éxito (Pérez & Peguero, 2019).

4.2.1.8. Desarrollo de la autoestima en la adolescencia.

Durante la adolescencia se producen intensos cambios sociales, psicológicos, biológicos, sexuales y neuropsicológicos. Se reconoce como una etapa crítica en el desarrollo de una persona que se conecta con un momento de transición entre la niñez y la edad adulta. Significa el inicio de una independencia personal construida sobre la base de la autoidentidad en la estructuración de la personalidad, para lo cual es crucial lograr el adecuado desarrollo del "yo" potenciando el autoconocimiento (Díaz & Fuentes, 2019).

Aunque la autoestima comienza a desarrollarse en la infancia, la adolescencia es uno de los años más cruciales para que así sea. Esto se debe a la búsqueda de identidad en

medio de tareas evolutivas, cambios y frecuentes interacciones sociales con pares, familiares y medios de comunicación.

4.2.1.9. Autoestima y rendimiento académico.

La autoestima es fundamental para el rendimiento académico de un individuo, así como la autoconciencia y el autoconcepto son componentes fundamentales de la autoestima. El rendimiento académico sirve como indicador del nivel de aprendizaje del estudiante, por lo que se utiliza para crear una tabla ilustrativa que compara lo aprendido en el aula con el objetivo principal de la educación (Cortes, 2017).

4.2.1.10. Estrategias para mejorar la autoestima.

Según la Psicóloga Villaplana (2022) las técnicas o estrategias implementadas para el trabajo de mejora de la autoestima, son las siguientes:

- Aceptación y apoyo
- Feedback, positivo, sistemático y realista
- Reestructuración cognitiva
- Entrenamiento en asertividad
- Modelado
- Resolución de problemas
- Análisis y refuerzo de los momentos naturales de autoestima

De ese modo, se sugiere la práctica frecuente de talleres enfocados en la mejora de la autoestima, a través de la exploración y práctica de técnicas para lograr que las personas puedan tener una vida satisfactoria consigo mismos, mejorando sus relaciones con otros.

4.2.2. *Inteligencia emocional*

La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos las personas para reconocer las emociones (propias o ajenas) y de esa manera gestionar nuestra reacción o respuesta ante estas emociones. Por lo cual, Goleman (1995), citado por, Fragoso (2019), menciona que la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades que permite a la persona tener una mayor adaptabilidad ante los diversos cambios.

Por esto, se podría mencionar que la inteligencia emocional también tiene que ver con la seguridad y confianza de sí mismo, el control emocional es muy importante, tanto como la automotivación para alcanzar los objetivos propuestos. El comprender y entender

los sentimientos de los demás, aprender a manejar las relaciones y tener cierto poder de influencia es lo primordial para generar cambios positivos en nuestro entorno.

4.2.2.1. Importancia.

La inteligencia emocional es esencial para el bienestar emocional y la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas y desafiantes (Salovey & Mayer, 2019). Sin embargo, Goleman (1995) menciona que “La inteligencia emocional es fundamental para el liderazgo efectivo y el éxito profesional”.

En contexto, se puede mencionar que de acuerdo a Goleman, la inteligencia emocional es un predictor más fuerte del éxito en el trabajo que el cociente intelectual, y que los líderes con una alta inteligencia emocional son más eficaces en la motivación y el compromiso de sus empleados.

Así también, por otra parte, la importancia de la inteligencia emocional radica en que esta es esencial para la toma de decisiones y la resolución de conflictos (Mayer & Caruso, 2018), pues la inteligencia emocional es esencial para la toma de decisiones y la resolución de conflictos, ya que permite a las personas comprender y manejar sus propias emociones y las emociones de los demás de manera efectiva.

4.2.3. Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son la interacción de forma recíproca entre dos o más individuos, que involucran de cierta manera las habilidades, destrezas emocionales y sociales, que de alguna forma promueve las habilidades para poder comunicarte con otra persona de forma efectiva, la escucha activa, la resolución de conflictos y la expresión de la autenticidad de uno mismo son parte de las habilidades de las relaciones interpersonales (Cornejo & Tapia, 2019).

De esta forma se puede definir que las relaciones interpersonales son los lazos que se crean con otras personas en una variedad de entornos, que incluyen la familia, la amistad, el lugar de trabajo y la comunidad. Pues las personas involucradas en estas relaciones deben comunicarse entre sí, interactuar y corresponder.

4.2.3.1. Teoría sobre relaciones interpersonales.

Según la teoría de Schutz (1996), las relaciones interpersonales tratan de explicar el comportamiento, la conducta interpersonal, fundamentándose en la orientación hacia los individuos. Los individuos se sitúan hacia los demás según las características que

decidirían la conducta interpersonal. Por lo tanto, el ser humano tiene la necesidad de estar con otros seres humanos, estas necesidades son; necesidad de aceptación, de comprensión, necesidad de libertad, entre otras necesidades, que son consideradas necesidades interpersonales. Por ende, dichas necesidades se pueden satisfacer por medio de las relaciones con las demás personas. Schutz (1996) esclarece las ideas, a través de metáforas especiales que se delimitan en tres zonas, que expresan las necesidades interpersonales, la zona de inclusión que es la necesidad de estar de poder vincularse con otros.

Finalmente, es importante mencionar que la zona de control, que incluye los procesos interpersonales en la toma de decisiones y la zona del afecto, son los sentimientos de orden personal y emocional.

4.2.3.2. Importancia.

Para Baumeister & Leary (2019) definen que la importancia radica en “la necesidad de pertenecer y establecer relaciones interpersonales, lo cual es una motivación fundamental en los seres humanos, pues estas son fundamentales para la salud mental y emocional de las personas” (p. 49).

Así también Ferrazzi & Raz (2017) argumentan que las relaciones interpersonales son esenciales para el éxito en el mundo laboral y empresarial. Los autores sostienen que establecer y mantener relaciones significativas y auténticas puede abrir puertas, crear oportunidades de negocio y promover el crecimiento profesional.

Por esto, en cuanto a la importancia de las relaciones interpersonales, es sustancial mencionar que a través de estas se forman conexiones con otras personas; las que por medio de la comunicación, la confianza, la empatía, el respeto, el apoyo emocional, la cooperación y la capacidad de resolución amistosa de conflictos son los pilares de las relaciones. Por lo que finalmente se puede establecer que la salud emocional, bienestar y desarrollo dependen de estas conexiones sociales.

4.2.3.3. Características.

Las relaciones interpersonales son fundamentales para la felicidad y el bienestar humano. Una de sus características principales es que satisfacen la necesidad humana de conectarse y sentirse parte de una comunidad, y que tener relaciones positivas y significativas puede aumentar los niveles de bienestar y satisfacción con la vida (Lyubomirsky, 2018).

Por otra parte, según Barker (2020) la comunicación efectiva es una característica

fundamental de las relaciones interpersonales exitosas. Pues esta implica la capacidad de escuchar activamente, expresar ideas de manera clara y concisa, y ser capaz de adaptarse a diferentes situaciones de comunicación.

De esta forma se puede mencionar que la empatía es importante en las relaciones interpersonales, pues esta representa la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona y comprender sus sentimientos es esencial para establecer relaciones significativas.

4.2.3.4. Tipos de relaciones interpersonales.

De acuerdo a Cornejo & Tapia (2019) mencionan que los tipos de relaciones interpersonales son los siguientes:

- **Autocontrol:** El autocontrol se deriva en varias partes. El autocontrol emocional consiste en la gestión de nuestros propios sentimientos y comportamientos, generando en nosotros una confianza de poder controlar las emociones que surgen y que pueden ser negativas o positivas, de esta forma, podemos tomar una decisión adecuada y poder expresarla. No obstante, para mejorar el autocontrol emocional en nosotros mismo es necesario desarrollar y potenciar la inteligencia emocional (Pérez et al., 2018).
- **Empatía:** La empatía es la capacidad que tienen las personas para poder ponerse en el puesto de la otra persona y poder considerarla, de esta forma poder tener una idea de los sentimientos y de las cosas que puede estar pasando la otra persona, es decir, desde el punto de vista de uno (López et al., 2019). Según la OMS señala, que la empatía es una de las diez capacidades que son fundamentales para la vida, donde incluye que la empatía es la capacidad de ponerse en el puesto del otro individuo, con la finalidad de identificarse de forma efectiva con la otra persona (Cruzado, 2017).
- **Tolerancia:** La tolerancia es la aceptación que consiste en ser consciente y positiva en cuanto a las diferencias en los temas como política, cultura y moral, dado que estos respetan las demás formas de acción, sin la necesidad que esto se suponga en una renuncia a los propios valores, creencias y convicciones que son de compromiso de índole personal (Parra, 2019).
- **Trabajo en equipo:** El trabajo en equipo tiene un concepto definido y es que los miembros del grupo trabajen juntos para un mismo objetivo, meta y dirección, de forma coordinada y con el apoyo de cada uno, sin que nadie aporte su parte (Ayoví,

2018). El trabajo en equipo, por otro lado, requiere de la movilización de los recursos que son propios y los recursos externos (Gómez & Acosta, 2019).

De esta forma, para el desarrollo de esta investigación, se consideraron estos tipos de relaciones interpersonales, pues estos encierran aspectos que engloban diferentes entornos como: familiar, laboral, académico y profesional; por lo que también es importante reconocer que cada relación es única y puede combinar elementos de varios tipos. Además, se conoce que las relaciones pueden evolucionar y cambiar a lo largo del tiempo.

Por otra parte, para Solórzano (2022) los tipos de relaciones interpersonales pueden ser complejas y diversas, las cuales muchas veces no tengan un nombre en específico, sin embargo, a continuación, se muestran las siguientes:

- **Relaciones íntimas o afectivas:** Aquellos que buscan relaciones significativas con los demás y que son conscientes de los diversos tipos de afecto.
- **Relaciones superficiales:** No importa cuán agradables sean, aquellos que se tratan en una capa superficial de conocimiento interpersonal, es decir, en las etapas formales y superficiales, son tratados.
- **Relaciones circunstanciales:** Estas caen en algún lugar del espectro entre ser íntimas y ser superficiales porque involucran a personas con las que compartimos nuestras vidas con frecuencia, pero con las que no tenemos una fuerte conexión emocional.
- **Relaciones de rivalidad o competitivas:** Precisamente aquellas que comienzan con hostilidad, rivalidad o sentimientos más intensos como el odio.
- **Relaciones familiares:** Las personas con las que compartimos una relación de sangre y que están vinculadas a nosotros por un árbol genealógico o familiar entran en esta categoría.

Finalmente, se puede establecer, por otro lado, que las conexiones interpersonales vienen en una variedad de formas, cada una con sus propias características y niveles de intensidad.

4.2.3.5. Habilidades de comunicación interpersonal.

La capacidad de una persona para interactuar, expresarse y comprender claramente a los demás en una variedad de contextos sociales se conoce como sus habilidades de comunicación interpersonal. Estas habilidades van desde la capacidad para escuchar con

atención y la comunicación clara de ideas hasta la empatía. Crear conexiones sinceras y fomentar relaciones significativas también son componentes importantes de una comunicación interpersonal efectiva (Davis, 2020).

Por cuanto de este modo, se define que las habilidades de comunicación interpersonal son la piedra angular de las relaciones humanas exitosas, permitiendo la creación de puentes de entendimiento y colaboración en un mundo cada vez más interconectado.

4.2.3.6. Construcción de relaciones interpersonales saludables.

Construir relaciones interpersonales saludables es el proceso de crear y preservar conexiones significativas con otras personas que se basan en la cooperación, la empatía, la comunicación abierta y el respeto mutuo. Implica tener la capacidad de apreciar la diversidad, manejar los conflictos de manera constructiva y fomentar una cultura de apoyo y confianza. Estas relaciones fomentan el sentido de pertenencia y el bienestar emocional porque brindan a las personas un lugar para desarrollarse personalmente, compartir experiencias y enfrentar desafíos juntos (Ramírez, 2019).

4.2.3.7. Factores que influyen en las relaciones interpersonales.

De acuerdo a Diez (2023) los factores que intervienen en las relaciones interpersonales y que determinan la personalidad del individuo son las siguientes:

- Semejanza
- Reciprocidad
- Familiaridad
- Atractivo físico

Así también, esta misma autora menciona los siguientes ejemplos de relaciones interpersonales:

- Relaciones familiares
- Relaciones de pareja
- Relaciones de amistad
- Relaciones laborales
- Relaciones por convivencia

De este modo se puede mencionar la vitalidad de las relaciones interpersonales en la formación de la personalidad de las personas, las cuales se mantienen a través del tiempo.

4.2.3.8. Impacto de las relaciones interpersonales en el rendimiento académico.

Dado que el rendimiento académico está directamente relacionado con la calidad educativa, se puede estudiar en relación con el entorno educativo. Sin embargo, este componente se compone de variables que en ocasiones pueden resultar difíciles de comprender, tal es el caso de las relaciones interpersonales (Alonso, 2022).

4.2.3.9. Problemas y desafíos en las relaciones interpersonales.

Para Smith & Jones (2022) los principales problemas y desafíos que se presentan dentro de las relaciones interpersonales, son los siguientes:

- **Acoso escolar:**

Cuando uno o más compañeros se involucran repetidamente en un comportamiento agresivo y dañino hacia un estudiante, se le conoce como acoso. El acoso puede tener un impacto negativo significativo en el bienestar mental y emocional de la víctima, así como en su rendimiento académico y bienestar general.

- **Ciberacoso:**

El uso de tecnologías de la información y la comunicación, como las redes sociales, los mensajes de texto y el correo electrónico, para acosar, intimidar o degradar a otros se conoce como ciberacoso. El ciberbullying puede ocurrir cuando se quiera y tiene una audiencia más amplia que el bullying tradicional.

- **Aislamiento social:**

El aislamiento social se caracteriza por una sensación de desconexión y una falta de participación sustancial en las interacciones sociales. Cuando los adolescentes luchan por formar vínculos estrechos con sus compañeros o se sienten fuera de lugar en los círculos sociales, pueden experimentar aislamiento social.

- **Soledad en los adolescentes:**

La soledad adolescente es la experiencia subjetiva de sentirse solo y aislado, incluso cuando está rodeado de otros. La causa puede ser la falta de vínculos sociales profundos o relaciones superficiales. Los adolescentes que experimentan una soledad prolongada tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas emocionales y de comportamiento.

- **Presión de grupos:**

La presión de grupo es la influencia que un grupo de pares tiene sobre una persona

para hacer que se ajuste a los estándares, creencias o comportamientos del grupo. Los adolescentes frecuentemente se ven presionados a cumplir con las normas sociales, lo que puede resultar en decisiones y acciones riesgosas o dañinas.

- **Toma de decisiones arriesgadas:**

Los adolescentes que toman decisiones arriesgadas normalmente eligen opciones que plantean un alto riesgo o tienen el potencial de tener resultados negativos. Esto podría ser el resultado de la búsqueda de emociones, la presión de los compañeros o una corteza prefrontal que no se ha desarrollado completamente, que es el área del cerebro encargada del control de los impulsos y la toma de decisiones.

4.2.4. Inteligencia interpersonal

En la teoría de Gardner, donde introdujo dos tipos de inteligencia, la interpersonal y la intrapersonal, definió la interpersonal como la inteligencia que se funda a partir de la capacidad general para sentir las distinciones entre lo particular y los demás, que son parte del estado de ánimo, del temperamento, de las motivaciones y de las intenciones. Por lo tanto, este tipo de inteligencia interpersonal permite a un adulto poder leer las diversas intenciones y deseos de los individuos, aunque los demás lo oculten (Gardner H. , 1983). En conclusión, la inteligencia interpersonal es la capacidad de gestionar las interacciones sociales, la empatía, la comunicación verbal y no verbal; y la capacidad de establecer y mantener relaciones sanas, significativas, con habilidades que suelen poseer las personas con una alta inteligencia interpersonal.

4.2.4.1. Importancia.

De acuerdo a Goleman (2006) la inteligencia interpersonal es clave para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables y efectivas; así también es fundamental para instaurar y mantener relaciones interpersonales saludables y efectivas, y que puede ser desarrollada a través de la práctica y la reflexión. Por otra, parte según Boyatzis (2019) establece que “la inteligencia interpersonal es crucial para el liderazgo efectivo y la gestión de equipos” (p. 12). La inteligencia interpersonal, también conocida como inteligencia social, es la capacidad de comprender e interactuar con las personas de manera productiva. Es una habilidad crucial para formar vínculos saludables con los demás, trabajar bien en grupos, manejar conflictos y mostrar empatía (Gardner, 2017).

Este tipo de inteligencia permite la construcción y el mantenimiento de relaciones sanas, el trabajo eficaz en equipo, la gestión de proyectos y la comprensión de cómo se comportan las personas en situaciones sociales que requieren inteligencia interpersonal.

5. Metodología

La investigación denominada “La autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes de décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, Quevedo, 2023”, se desarrolló en la ciudad de Quevedo, provincia de Los Ríos. La institución se encuentra ubicada en la Av. Carlos J. Arosemena y calle 48, así como se muestra en la Figura 1.

Figura 1

Croquis de ubicación de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes.



Nota. La imagen muestra la ubicación de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes. Fuente: <https://www.google.com/maps/place/Quevedo/@-1.0136212,-79.4722192,17.89z/data=!4m6!3m5!1s0x902b4e0>

El enfoque de la investigación fue de tipo cuantitativo, ya que se extrajeron datos en el estudio de campo. Por ello, según Hernández et al. (2018) menciona que el enfoque cuantitativo “utiliza la recopilación y el análisis de datos para responder preguntas de investigación y probar hipótesis previamente establecidas, y se basan en mediciones numéricas, conteos y, a menudo, estadísticas para establecer con precisión patrones de comportamiento en las poblaciones” (p.87).

El alcance de la investigación fue de tipo descriptivo, pues se buscó determinar la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales; así también fue de tipo longitudinal, ya que el estudio abarcó un periodo corto de tiempo, según Myers (2016) menciona que estos tipos de estudios permiten estudiar las características de los fenómenos dentro de una población en un tiempo que puede ser corto o prolongado según el objetivo de la investigación.

Así también la investigación fue analítica explicativa, pues se incluyó revisiones

literarias, estudios previos y artículos cuyos datos aportaron al desarrollo del estudio; ya que el fin de la investigación no solo fue describir el problema, sino que también determinar las causas de este; por ello este tipo de investigaciones buscaba analizar y comprender el objeto de estudio, para de esta forma poder encontrar el porqué de los hechos o eventos (Arias, 2018).

La investigación se desarrolló a través de los métodos científico, deductivo, analítico y síntesis; los cuales permitieron el análisis del problema (diagnóstico) y luego describir los resultados obtenidos; logrando de esta forma obtener respuestas a los objetivos de la investigación, por cuanto así fue posible aceptar o rechazar las hipótesis de investigación, para finalmente definir las conclusiones de la investigación.

Método científico, este método permitió a través de los procedimientos el razonamiento lógico del fenómeno de estudio, pues este método es el “contraste dialéctico entre teoría y práctica” (Ramírez, 2019, pág. 27).

Método analítico, permitió descomponer el objeto de estudio, pues fue necesario analizar las variables y dimensiones, para de esta forma poder establecer por separado a través de indicadores las causas de la problemática. Ya que el método analítico identifica por partes la realidad problemática, estableciendo relaciones entre las variables de estudio y los componentes de este (Pérez & Lopera, 2016).

Método deductivo, a través de este fue posible el razonamiento lógico del problema de investigación, para finalmente poder definir las conclusiones a partir de los resultados obtenidos; ya que este método parte desde lo general, por cuanto así es posible identificar interpretaciones específicas que se incluyen explícitamente en el caso general del problema (Rivas, 2019).

Método síntesis, una vez identificado el problema de investigación, fue necesario al final de este poder resumir los acontecimientos del fenómeno estudiado y poder establecer las conclusiones finales, pues según Muñoz (2017) este método “permite estudiar los componentes del objeto de estudio en su totalidad” (p.14).

La población o universo de estudio fueron todos los 1.300 estudiantes de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes. Ya que el universo de una investigación es el total de elementos finitos e infinitos que componen la población y muestra (Carrasco, 2018).

La población de estudio fueron los 29 estudiantes del décimo año de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, específicamente del paralelo “A”, pues según Tamayo (2018) la población es la totalidad de las unidades de estudio con características en común.

Al ser una población finita y para disminuir el margen de error, la muestra fue de

tipo censal no probabilística, es decir, se consideró a los 29 estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes.

Para el desarrollo de la presente investigación “La autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes de décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes”, fue importante el aporte de fuentes primarias y secundarias con información relevante sobre la problemática central de estudio.

Fuentes primarias, fue toda aquella información obtenida de primera mano a través de la recolección de los datos, la cual fue proporcionada por los participantes del estudio (estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes).

Fuentes secundarias, aquella información disponible, la cual apporto en la construcción del marco teórico y referencial; información disponible en libros, artículos, revistas, bases de datos, investigaciones previas, entre otros.

La técnica de recolección de información que se aplicó, fue la encuesta, la cual ayudó a recolectar información a través de un cuestionario pre elaborado (anexo 1), los cuales estuvieron dirigidos a los estudiantes del décimo año “A”, para de esta forma identificar y conocer el nivel de autoestima y, de relaciones interpersonales de estos estudiantes.

El instrumento aplicado para la variable autoestima, se realizó un test evaluativo de la Escala de Autoestima de Lucy Reidl (2002), considerando que las preguntas de este test están enfocadas a los indicadores de las dimensiones (autoestima física, autoestima ética, autoestima de competencia académica, autoestima emocional y autoestima de relaciones con otros). El test estará compuesto por 20 ítems en total (anexo 2), cuya escala de medición será de tipo Likert (A= Estoy de acuerdo; N= No sé; D= Estoy en desacuerdo).

Mientras que para la variable relaciones interpersonales, se realizó un cuestionario pre elaborado adaptado del cuestionario propuesto por Quillay (2018), considerando las preguntas que estuvieran enfocadas a los indicadores de las dimensiones (autocontrol, empatía, tolerancia y trabajo en equipo). Siendo que finalmente el cuestionario estuvo compuesto por 18 ítems en total (anexo 2), cuya escala de medición fue de tipo Likert (siempre – a veces – nunca).

Una vez recolectados los datos y para poder ser tratada la información, fue necesario ordenarlos en primera instancia a través del programa Microsoft Excel, en el cual se logró analizar e interpretar a través de tablas de frecuencias y porcentajes la información ya tabulada y que finalmente se expuso en figuras, lo cual permitió generar las conclusiones de la investigación.

6. Resultados

De acuerdo a los objetivos específicos de la investigación, los cuales fueron identificar y describir el nivel de autoestima y de las relaciones interpersonales, respectivamente, en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes; se presenta a continuación el análisis descriptivo de los resultados obtenidos.

6.1. Análisis de resultados de la variable autoestima

Tabla 1

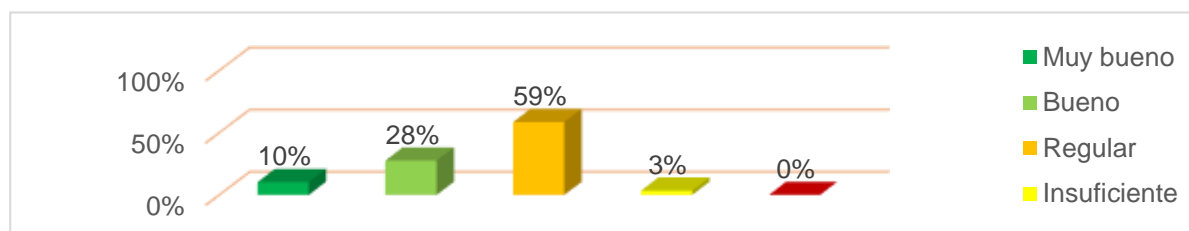
Nivel de autoestima de los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	3	10%
Bueno	8	28%
Regular	17	59%
Insuficiente	1	3%
Deficiente	0	0%
Total	29	100%

Nota. Fuente: Test de autoestima (Reidl, 2002).

Figura 2

Nivel de autoestima de los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes.



Nota. Fuente: Test de autoestima (Reidl, 2002).

De los 29 estudiantes que se les aplicó el test, el 59% presenta un nivel regular de autoestima, el 28% evidencia un nivel bueno y el 10% se encuentra en un nivel muy bueno.

Esto demuestra que los estudiantes en nivel regular de autoestima, presentan un nivel moderado de sus actitudes, impulsos y su conceptualización del yo mismo, sin embargo, se debe generar acciones con esta población determinada en la perspectiva de mejorar sus niveles de autoestima y por ende las relaciones interpersonales. Mientras que aquellos con nivel bueno, poseen una concepción realista del yo, dominio emocional bueno y correcta relación de valores. Y los estudiantes con nivel muy bueno de autoestima, asumen una alta concepción de sí mismo, mayor confianza y optimismo; excelente proyección del yo persona, social y moral.

6.2. Análisis de resultados de la variable relaciones interpersonales

Tabla 2

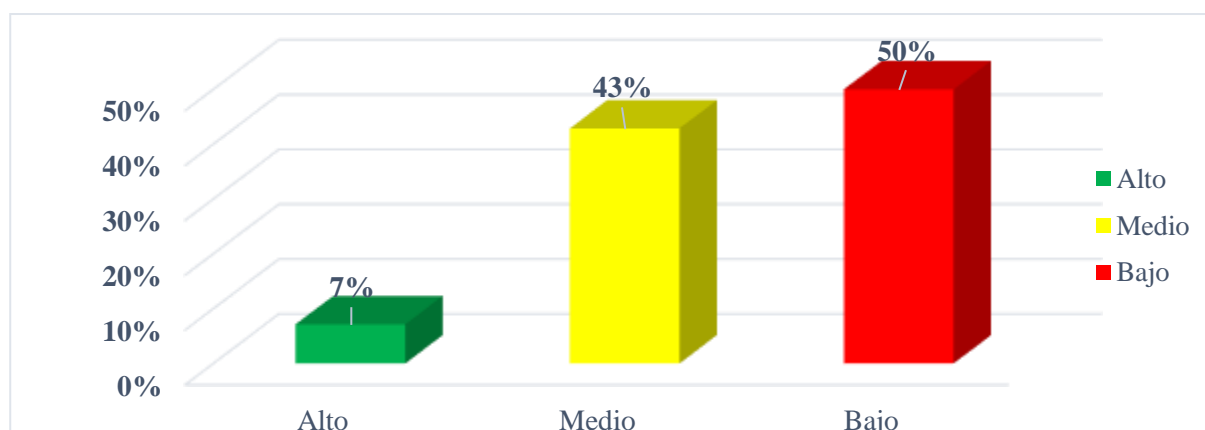
Nivel de las relaciones interpersonales de los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	2	7%
Medio	12	43%
Bajo	14	50%
Total	28	100%

Nota. Análisis de datos recabados. Fuente: Encuesta.

Figura 3

Nivel de las relaciones interpersonales de los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes.



Nota. Representación de los de datos recabados. Fuente: Encuesta.

De los 29 estudiantes que se les aplicó la encuesta, el 50% presenta un nivel bajo de relaciones interpersonales, el 43% tiene un nivel medio y el 7% se encuentra en un nivel alto.

Esto demuestra que los estudiantes con un bajo nivel de relaciones interpersonales, presentan dificultad para establecer y mantener relaciones significativas con los demás. Los que tienen un nivel medio, mantienen conexiones equilibradas con los demás, más allá de tener una cantidad suficiente de interacciones y relaciones sociales, es posible que no sean tan buenos en todas sus relaciones interpersonales o como aquellos estudiantes que presentan un nivel alto de relaciones interpersonales, los cuales poseen habilidades sólidas para mantener relaciones significativas en diversas áreas.

7. Discusión

La importancia de las investigaciones acerca de la autoestima, radica en su papel fundamental dentro de las relaciones interpersonales, como lo define Branden (2020), quien menciona que “la autoestima es crucial para el bienestar psicológico y emocional de las personas, pues influye en su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y alcanzar sus metas. Por ello en esta discusión se determina el nivel de incidencia de la autoestima y cómo afectan las interacciones con los demás.

Acorde al objetivo principal de la presente investigación: determinar la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes; se logra comprobar que tanto el test de autoestima y la encuesta elaborada para las relaciones interpersonales, se correlacionan, por cuanto existe un nivel regular de autoestima (58%) y un nivel medio sobresaliente de relaciones interpersonales (43%); estos hallazgos se relacionan con los de la investigación de Cancho (2021), pues este determinó que existe relación significativa entre la autoestima y las relaciones interpersonales, así como de las dimensiones. Según Coopersmith (1967) la autoestima es “la parte del juicio personal de valía, que de cierta manera es expresado en las actitudes de las personas que toma como parte de sí misma” (pág. 5). Dejando en claro que el nivel de las relaciones interpersonales parte desde la actitud propia interna de cada persona. Por cuanto es vital la importancia que tiene la autoestima en las relaciones interpersonales como lo denomina Perales (2017), la cual radica en que esta forma de manera esencial la personalidad del individuo, pues se relaciona de manera directa con este de manera social y su relación o comportamiento con los demás.

De acuerdo a los objetivos específicos: identificar y describir el nivel de autoestima y de las relaciones interpersonales respectivamente, en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes; en este estudio se abordó estas variables a través de instrumentos previamente consolidados y estandarizados (Test Lucy Reidl y cuestionario relaciones interpersonales), permitiendo obtener datos significativos, observando que un nivel significativo de estudiantes presenta una autoestima regular y relaciones interpersonales significativamente bajas, ameritando esto acciones que ayuden frente a estas situaciones; ya que al aplicar el método deductivo fue posible realizar interpretaciones específicas y con el método analítico determinar correlación entre las variables de estudio. Estos resultados se asimilan a los de Díaz et al. (2019), quien estableció que las relaciones no eran óptimas (25% baja) en los estudiantes de décimo año de la Institución Educativa Antonio Lenis Sincelejo, Colombia; y según Schutz (1996), las

relaciones interpersonales tratan de explicar el comportamiento, la conducta interpersonal fundamentándose en la orientación hacia los individuos.

Finalmente, al contrastar los resultados de esta investigación con los hallazgos de otros estudios a nivel internacional, nacional y local; es importante y necesario poder ampliar aún más los conocimientos acerca de la autoestima, para en función de esta lograr mejorar las relaciones interpersonales, específicamente en los estudiantes en etapa de la adolescencia, ayudando de esta forma a fomentar la confianza, el respeto propio y la capacidad de establecer vínculos positivos con los demás. Por ello se podría finalizar mencionando que de acuerdo a Baumeister & Leary (2019) la importancia de las relaciones interpersonales radica en “la necesidad de pertenecer y establecer relaciones interpersonales” (p. 49).

8. Conclusiones

Acorde a los resultados obtenidos en la investigación, se concluye que:

- La autoestima incide de manera significativa en las relaciones interpersonales en los estudiantes del décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, esto de acuerdo a que existe un nivel regular de autoestima (58%) y un nivel medio sobresaliente de relaciones interpersonales (43%), sin dejar de considerar que el 50% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo de relaciones interpersonales, por cuanto el problema a analizar e intervenir se encontraría en este último grupo.
- Los estudiantes presentan un nivel de autoestima moderado, sin embargo, es importante mencionar que existen estudiantes con un nivel significativo (bueno) que debe ser considerado, para tomar como referencia y generar apoyo en aquellos que se encuentran en un nivel bajo (10%).
- El nivel de las relaciones interpersonales de los estudiantes se encuentra en un horizonte significativamente bajo, por cuanto es importante considerar que existen factores que afectan las relaciones, bienestar emocional y desempeño académico. Así también es importante hacer referencia a que también existen estudiantes en un nivel moderado de relaciones impersonales (saludables), los cuales poseen habilidades sólidas para mantener relaciones significativas en diversas áreas.
- A través de la aplicación de estrategias psicoeducativas, mediante intervención cognitiva se ayuda elevar considerablemente el nivel de autoestima de los estudiantes, mejorando sus habilidades sociales para establecer relaciones interpersonales saludables, ayudando así su bienestar general y su rendimiento académico.

9. Recomendaciones

Acorde a las conclusiones de la investigación, se realizan las siguientes recomendaciones:

- Se recomienda a las autoridades de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, la implementación de programas orientados al apoyo emocional de la autoestima de los estudiantes, enfocado en el autoconcepto y autovaloración personal. Fomentando la participación activa de los estudiantes en actividades extracurriculares, promoviendo sus habilidades sociales y aptitudinales.
- Se recomienda a los docentes de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, promover la integración de los estudiantes entre los diferentes años básicos, fomentando la colaboración y apoyo colectivo. Sin embargo, es importante también recomendar la integración de los estudiantes para fomentar el respeto a las diferencias individuales, promoviendo la tolerancia e inclusión.
- Se recomienda al director de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, la autorización para la aplicación del taller “La autoestima y las relaciones interpersonales” (anexo 3), enfocado en la exploración de la autoestima, habilidades de comunicación interpersonal y construcción de relaciones interpersonales saludables en los estudiantes.

10. Bibliografía

- Acosta, R., & Hernández, J. (2018). La autoestima en la educación. *Límite* (11), 82 - 95. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/836/83601104.pdf>
- Alonso Palacio, L., Murcia Gandara, G., Murcia Gandara, J., Herrera Pertuz, D., Gómez Guzmán, D., Comas Vargas, M., & Ariza Theran, P. (2018). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*, 23(1), 32-42. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/817/81723105.pdf>
- Alonso, J. (14 de mayo de 2022). *Academic performance and interpersonal relationships in Orthodontics students*. Obtenido de <http://repositorio.uan.edu.co/bitstream/123456789/2712/6/2020JaimeAlonsoPadilla%20Ramos.pdf>
- Arias, G. (2018). *Investigacion explicativa analitica*. Grajales.
- Arnstein, S. (2020). *Una escalera de participación ciudadana*. Ecoprint.
- Ayoví, J. (2018). Trabajo en equipo: clave del éxito de las organizaciones. *ORCID*, 15(1), 11-24. doi:<https://orcid.org/0000-0002-2963-6825>
- Baldwin, J. (2018). *Diálogo restaurativo: Un acercamiento a la resolución de conflictos y la construcción de comunidades*. Carrillo.
- Barker, L. (2020). *The art of communication*. Springer.
- Baumeister, R. (2018). *The self in social psychology*. Psychology Press.
- Baumeister, R., & Leary, M. (2019). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bejarano, V. (2018). *Déficit de atención y autoestima en estudiantes*. UNAC.
- Boyatzis, R. (2019). Competencies in the 21st century. *Journal of management development*, 27(1), 5-12.
- Branden, K. (2021). *The six pillars of self-esteem*. Bantam.
- Branden, N. (2019). Desarrollo de la autoestima, Los seis pilares de la autoestima. *Gitanos*, 2(3), 4-27. Obtenido de <https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
- Branden, N. (2020). *The six pillars of self-esteem*. Random House LLC.
- Brown, T. (2018). *Cambia tus ideas, cambia tu mundo: La guía de diseño de la lluvia de ideas*.

- Cancho Flores, Y. (2021). *Autoestima y relaciones interpersonales en adolescentes del Centro de Desarrollo Integral de la Familia CEDIF Collique-Comas, 2021*. Universidad CesarVallejo.
- Carrasco, S. (2018). *Metodología de investigación*. Ed. San Marcos.
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: Enfoque sociocultural. *Educere*, 5(13), 41-44.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologists Press. Londres: Hoober y Stoughton Educational.
- Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2019). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, XII(24), 219-229. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920010.pdf>
- Cortes, K. (31 de octubre de 2017). *¿Cómo la autoestima influye en el rendimiento académico?* Obtenido de <https://es.linkedin.com/pulse/c%C3%B3mo-la-autoestima-influye-en-el-rendimiento-carl-rogers>
- Cruzado, E. (2017). *Relación Entre Características Familiares Y La Empatía En Adolescentes Del 3ro, 4to Y 5to Grado De Secundaria De Una Institución Educativa De La Ciudad De Cajamarca, Perú*. Tesis Para Optar El Título, Universidad Peruana CayetanoHeredia, Facultad De Psicología, Lima-Perú. Obtenido de https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/1015/Relacion_CruzadoMiranda_Eva.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20empat%C3%ADa
- Davis, J. (2020). *Conectando Voces: Guía práctica para la comunicación efectiva en el siglo XXI*. Editorial Comunicación Clara.
- Díaz, D., & Fuentes, I. (2019). Adolescencia y autoestima. *Conrado*, 14(64), 98-103.
- Díaz Gil, Z., Morales Vergara, H., & Ordosgoitia Agámez, V. (2019). *La Baja Autoestima y las Relaciones Interpersonales en Estudiantes de 10° de la Institución Educativa Antonio Lenis Sincelejo*. Corporación Universitaria del Caribe - CECAR.
- Diaz, F., & Hernandez, G. (2017). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. Mexico: McGraw Hill.
- Diez, M. (24 de marzo de 2023). *Factores que influyen en las relaciones interpersonales humanas*. Obtenido de Revista digital : <https://www.inesem.es/revistadigital/educacion-sociedad/personalidad-y-relaciones-interpersonales/>
- Ferrazzi, K., & Raz, T. (2017). *Never eat alone: And other secrets to success, one relationship at a time*. Crown Business.

- Forsyth, D. (2018). *Dinámica de grupos*. Metodología.
- Fragoso Luzuriaga, R. (2019). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, VI (16), 110-125. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>
- Francia, A. (2008). *Dinámica y técnicas de grupos*. Madrid: CCS. doi:9788498422184
- Gardner. (2017). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
- Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. Basic Books.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Inglaterra: Kairos. Obtenido de http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf
- Goleman, D; (2016). *Social intelligence: The new science of human relationships*. RandomHouse.
- Gómez, A., & Acosta, H. (2019). Acerca del trabajo en grupos o equipos. *ACIMED*, 11(6), 35-94. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352003000600011
- Jiménez, A. (12 de abril de 2019). *Metodología de la Investigación*. Obtenido de http://profesores.fi-b.unam.mx/jlfl/Seminario_IEE/Metodologia_de_la_Inv.pdf
- Johnson, W. (2018). *Explorando la autoestima y el autoconcepto: Perspectivas contemporáneas*. Editorial Psicoanalítica.
- Katzenbach, J. (2017). *El disciplinado trabajo en equipo*. Ecoprint.
- Kipnis, D., & Schmidt, S. (2019). *El juego de roles como estrategia educativa*. McGraw Hill.
- Krueger, F. (2019). *Focus groups: A practical guide for applied research*. BioEdit.
- Lara Cantú, M., Verduzco, M., Acevedo, M., & Cortés, J. (2017). Validez y confiabilidad del inventario de autoestima de Cooper Smith para adultos, en población mexicana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25, 247-255. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80525207.pdf>
- López, M., Arán, V., & Richaud, M. (2019). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 32(1), 37-51. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/799/79929780004.pdf>
- Lucas, S. (2020). *El arte de hablar en público: Técnicas para comunicar ideas con claridad y confianza*. Ecos.

- Luna, L. (2019). *Enfrentando a tu yo interior: Reflexiones sobre la autoestima y el crecimiento personal*. Editorial Soluciones Internas.
- Lyubomirsky, S. (2018). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. Penguin.
- Maxcy, S. (2021). *Técnica de la rejilla en la toma de decisiones*.
- Mayer, J., & Caruso, D. (2018). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8(4), 290-300.
- Muñoz, E., & Aroni, M. (2020). *Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes del Nivel Secundaria de San Miguel. Ayacucho*. Universidad Cesar Vallejo.
- Naranjo, M. (2017). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3), 73-89. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Naranjo, M. (2019). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3), 22. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44770311.pdf>
- Navarrete Moreno, J. (2020). *La autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes de cuarto año básico de una Unidad Educativa, Guayaquil*. Universidad Santiago de Guayaquil.
- Neff, K. (2019). *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*. HarperOne.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *La autoestima de los adolescentes en el entorno escolar*. Organización Mundial de la Salud.
- Parra, E. (2019). Los Derechos Humanos Y La Tolerancia. La Tolerancia Elemento Clave En Los Derechos Humanos. *Razón y Palabra* (81), 81-98. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199524700004.pdf>
- Peker, G., Rosenfeld, N., Febbraio, A., Loiza, C., & Abalo, M. (2020). *Autoestima y adolescencia. IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires.
- Perales, Y. (2017). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Revista electrónica de investigación y docencia*, 10, 1-15. doi:<https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>
- Pérez Villalobos, M., Cobo Rendón, R., Sáez, F., & Díaz Mujica, A. (2018). Revisión

- Sistemática de la Habilidad de Autocontrol del Estudiante y su Rendimiento Académico en la Vida Universitaria. *Formación universitaria*, 11(3), 60-86. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062018000300049>
- Pérez, B., & Peguero, H. (2019). La autovaloración y su papel en el desarrollo profesional. Una experiencia. *Educación Médica Superior*, 1-25.
- Pérez, j., & Lopera, C. (2016). Gestão humana de orientação analítica: Um caminho para a responsabilização. *Scielo*, 56(1). doi:<https://doi.org/10.1590/S0034-759020160109>
- Quillay, D. (2018). *Autoestima y las relaciones interpersonales en estudiantes de 4º y 5º ciclo*. UCV.
- Ramirez, A. (2019). *Tejiendo Lazos: Guía para el desarrollo de relaciones interpersonales significativas*. Editorial Vínculos Humanos.
- Ramírez, H. (2019). *Metodos de investigacion*. Bonaventuriana.
- Reidl, L. (2002). *Escala de autoestimacion*. Obtenido de Tests: https://tests-gratis.com/tests_autoconcepto_y_autoestima/escala-de-autoestimacion.htm
- Rivas, R. (5 de abril de 2019). *Método (de investigación) deductivo*. Obtenido de Aspacia: <https://grupoaspacia.com/es/glosario/metodo-de-investigacion-deductivo/#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20deductivo%20es%20un,de%20una%20serie%20de%20principios>.
- Rodríguez, O. (2022). *Autoestima y Relaciones Interpersonales: Un viaje de autoexploración*. Independently published.
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the adolescent self-image*. Wesleyan University Press.
- Salguero, N., & García, C. (2019). Autoestima, Educación Emocional Y Su Incidencia En El Proceso De Enseñanza Aprendizaje De Los Estudiantes En Las Instituciones Educativas. *Boletín Virtual*, 6(1), 56-63. Obtenido de https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:M2oHTwps_pwJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6132729.pdf&cd=6&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec
- Salovey, P., & Mayer, J. (2019). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality. 9(3), 185-211.
- Sandoval, E. (24 de febrero de 2023). *La inteligencia emocional como base para las habilidades sociales*. Obtenido de Inteligencia emocional: <https://sites.google.com/site/inteligenciaemocionalrsl/home/la-inteligencia-emocional-como-base-para-las-habilidades-sociales>

- Schutz, W. (1996). *Teoría de las relaciones interpersonales de Schutz*. Madrid: Prentice Hall.
- Segarra Iñiguez, J. (2022). *Las habilidades sociales y la autoestima en los estudiantes de séptimo grado de la Escuela Municipal Borja*. Universidad Nacional de Loja.
- Smith, J. (2017). *El arte del cuestionamiento: Fundamentos del diálogo socrático*.
- Smith, J., & Jones, A. (2022). The Impact of Cyberbullying on Adolescent Mental Health: A Longitudinal Study. *Journal of Adolescent Psychology*, 45(3), 301-315.
- Solórzano, M. (12 de agosto de 2022). *Relaciones interpersonales*. Obtenido de Concepto: <https://concepto.de/relaciones-interpersonales>
- Stone, D., & Patton, B. (2019). *Gracias por los comentarios: La ciencia y el arte de recibir retroalimentación constructiva, incluso cuando es difícil*. EditRam.
- Ureta, R. (23 de abril de 2023). *Autoestima*. Obtenido de Enciclopedia Humanidades: <https://humanidades.com/autoestima/>
- Zimmerman, w. (2019). *Autoevaluación y autorregulación del aprendizaje*. MacPrint.

11. Anexos

Anexo 1 Propuesta

1. Título

“Taller sobre la autoestima y las relaciones interpersonales”

2. Introducción

La autoestima es muy importante en el desarrollo de las personas, así también representa un factor significativo en la construcción de las relaciones interpersonales. Puesto que en la adolescencia es sustancial el desarrollo de habilidades afectivas para mantener relaciones saludables, permitiendo el fortalecimiento de la autoestima.

A lo largo de este taller interactivo, se busca la participación activa y dinámica de los estudiantes de décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, para que de este modo logren aprender cómo mejorar sus habilidades de comunicación interpersonal y así también la construcción de relaciones interpersonales, permitiéndoles además poder resolver constructivamente conflictos a futuro.

El taller mantiene un enfoque científico apoyado en la teoría histórico cultural de Vygotski, quien plantea que la cultura humana se desarrolla y transcurre por medio de la actividad, siendo este un proceso que mediatiza la relación entre el hombre y su realidad objetividad (Carrera & Mazzarella, 2001).

Por cuanto de este modo el conocimiento previo de los estudiantes será enriquecido por el de un especialista, permitiendo así a través de una interacción obtener un nuevo conocimiento sobre la autoestima y las relaciones interpersonales.

El taller denominado “*La autoestima y las relaciones interpersonales*”, estará dividido en 3 sesiones, dictadas en 3 días, cuyo horario será de 9:00 a.m. a 12:00 p.m., con una duración de 3 horas cada sesión; abarcando las siguientes temáticas: exploración de la autoestima, habilidades de comunicación interpersonal y construcción de relaciones interpersonales saludables.

3. Justificación

La formación de la propia identidad y de los vínculos sociales se produce de forma significativa durante la adolescencia. Por ello la autoestima es esencial para la forma en que los adolescentes se ven a sí mismos e interactúan con los demás. Puesto que la confianza, la comunicación y el desarrollo de relaciones sólidas pueden verse afectados negativamente por una baja autoestima.

Por consiguiente, es necesario e importante dar a los estudiantes de décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, los recursos que necesitan para mejorar su autoestima y fortalecer sus habilidades de relaciones interpersonales. Logrando que, al finalizar el taller, los estudiantes puedan: comprender la importancia de la autoestima; identificar y superar obstáculos que afecten su autoestima; y a través de ello desarrollar habilidades de comunicación efectiva, empatía y resolución de conflictos; estableciendo relaciones más saludables y significativas con sus compañeros.

4. Objetivo

- Mejorar el nivel de autoestima y fortalecer las habilidades de relaciones interpersonales de los estudiantes de décimo año “A” de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, Quevedo, 2023.

5. Fundamentación teórica

Para el desarrollo del taller, es importante conocer y definir los términos y técnicas que se usaran para la aplicación de esta. Por ello a continuación se presentan en primera instancia las variables principales: la autoestima y las relaciones interpersonales, definiendo su importancia, exploración y técnicas.

5.1. Autoestima

Según la teoría de Coopersmith, la autoestima es uno de los temas que ha sido centro de atención por varios autores, como H. S. Sullivan, K. Horney, C. Rogers y E. Fromm, entre otros, que han realizado varios estudios y diversas aproximaciones teóricas acerca de la autoestima y sus orígenes, no obstante, el término se da por entendido, aun cuando los autores puedan no estar refiriéndose a lo mismo (Lara et al., 2017).

Importancia de la autoestima

En lo que se refiere a la importancia de la autoestima, es sustancial mencionar que esta, según Perales (2017) radica en que esta forma de manera esencial la personalidad del individuo, pues se relaciona de manera directa con este de manera social, de acuerdo a como se sienta, lo que piensa, su autovalor, como adquiere nuevos conocimientos de mejor manera y su relación o comportamiento con los demás.

Autoevaluación de la autoestima

La autoevaluación de la autoestima es el proceso de reflexionar y evaluar las propias percepciones del propio sentido de autoestima y confianza en uno mismo. Para comprender y evaluar cómo uno se percibe a sí mismo en términos de autoestima, este proceso requiere una reflexión profunda sobre las creencias, los logros y los desafíos personales. En este sentido, la autoevaluación de una persona sobre su nivel de autoestima es extremadamente importante para su crecimiento emocional y psicológico porque afecta su autoconcepto, comportamiento y bienestar general (Johnson, 2018). En definitiva, es un proceso esencial en la formación de la identidad y en la creación de una imagen positiva de uno mismo. Las personas pueden aprender sobre la naturaleza de su autoestima y trabajar para mejorarla continuamente mediante la reflexión y la evaluación constantes.

Exploración de la autoestima

El proceso de investigar y comprender cómo alguien se percibe, juzga y siente acerca de sí mismo se denomina exploración de la autoestima. Implica evaluar las facetas positivas y negativas de la propia identidad, así como el efecto de las experiencias previas y las interacciones sociales sobre cómo se formó esta autoevaluación. A través de esta exploración, las personas pueden volverse más conscientes de su propio valor y trabajar para construir un fuerte sentido de autoestima, lo que afecta su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar los desafíos de la vida (Luna, 2019).

5.2. Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales son la interacción de forma recíproca entre dos o más individuos, que involucran de cierta manera las habilidades, destrezas emocionales

y sociales, que de alguna forma promueve las habilidades para poder comunicarte con otra persona de forma efectiva, la escucha activa, la resolución de conflictos y la expresión de la autenticidad de uno mismo son parte de las habilidades de las relaciones interpersonales(Cornejo & Tapia, 2019).

Importancia de las relaciones interpersonales

Por otra parte, en cuanto a las relaciones interpersonales, según Baumeister & Leary (2019) definen que la importancia radica en “la necesidad de pertenecer y establecer relaciones interpersonales, lo cual es una motivación fundamental en los seres humanos, pues estas son fundamentales para la salud mental y emocional de las personas” (p. 49).

Finalmente, se puede determinar que la autoestima juega un papel muy significativo en la vida de las personas, ya que involucran aspectos como la confianza, la autorrealización, relaciones interpersonales saludables, salud emocional, salud física y toma de decisiones.

Habilidades de comunicación interpersonal

La capacidad de una persona para interactuar, expresarse y comprender claramente a los demás en una variedad de contextos sociales se conoce como sus habilidades de comunicación interpersonal. Estas habilidades van desde la capacidad para escuchar con atención y la comunicación clara de ideas hasta la empatía. Crear conexiones sinceras y fomentar relaciones significativas también son componentes importantes de una comunicación interpersonal efectiva (Davis, 2020).

Por cuanto de este modo, se define que las habilidades de comunicación interpersonal son la piedra angular de las relaciones humanas exitosas, permitiendo la creación de puentes de entendimiento y colaboración en un mundo cada vez más interconectado.

Construcción de relaciones interpersonales saludables

Construir relaciones interpersonales saludables es el proceso de crear y preservar conexiones significativas con otras personas que se basan en la cooperación, la empatía, la comunicación abierta y el respeto mutuo. Implica tener la capacidad de

apreciar la diversidad, manejar los conflictos de manera constructiva y fomentar una cultura de apoyo y confianza. Estas relaciones fomentan el sentido de pertenencia y el bienestar emocional porque brindan a las personas un lugar para desarrollarse personalmente, compartir experiencias y enfrentar desafíos juntos (Ramírez, 2019).

Técnicas para aplicación de metodología

- **Diálogo socrático:** El diálogo socrático es una forma de comunicación profunda que busca la exploración y el descubrimiento del conocimiento a través de preguntas reflexivas. Se basa en el método utilizado por Sócrates para incentivar el pensamiento crítico y la autoconciencia en los participantes (Smith, 2017).
- **Lluvia de ideas:** La lluvia de ideas es una técnica de generación de ideas que fomenta la creatividad y la innovación al invitar a un grupo de personas a aportar libremente todas las ideas que se les ocurran, sin restricciones ni críticas en un primer momento (Brown, 2018). Por cuanto es un proceso que libera el potencial creativo de un grupo, permitiendo la exploración de múltiples perspectivas y soluciones no convencionales.
- **Autoevaluación:** La autoevaluación es un proceso mediante el cual una persona reflexiona sobre su propio desempeño, habilidades y logros, con el objetivo de identificar áreas de mejora y establecer metas para el crecimiento personal y profesional (Zimmerman, 2019). Siento esta una herramienta poderosa para el desarrollo personal, ya que permite a las personas tomar el control de su propio aprendizaje y evolución.
- **Dinámica de grupos:** La dinámica de grupos se refiere a las interacciones y relaciones que se desarrollan entre los miembros de un grupo mientras trabajan juntos para lograr objetivos comunes. Implica la comprensión de roles, normas y procesos de comunicación que influyen en la efectividad del grupo (Forsyth, 2018). Por consiguiente, es un campo de estudio que explora cómo los individuos interactúan y se influyen mutuamente en contextos grupales, influyendo en la productividad y cohesión del grupo.
- **Dinámica participativa:** La dinámica participativa se basa en la activa involucración de todos los miembros del grupo en la toma de decisiones, la

resolución de problemas y el intercambio de ideas, fomentando un ambiente colaborativo y equitativo (Arnstein, 2020). La dinámica participativa promueve la inclusión y el empoderamiento de cada individuo en un grupo, generando un sentido de responsabilidad colectiva y un mayor compromiso con los resultados.

- **Técnica de la rejilla:** La técnica de la rejilla es una herramienta visual que se utiliza para evaluar y comparar diferentes opciones o elementos en función de múltiples criterios. Se representa mediante una matriz que ayuda a organizar y analizar información de manera sistemática (Maxcy, 2021).
- **Exposición oral:** La exposición oral es la presentación verbal de información, ideas o argumentos frente a un público. Implica la habilidad de comunicarse de manera clara, persuasiva y estructurada para transmitir un mensaje efectivo (Lucas, 2020).
- **Grupo de discusión:** Un grupo de discusión es una metodología de investigación en la que un moderador guía una conversación entre participantes con el propósito de explorar opiniones, percepciones y experiencias sobre un tema específico, generando un intercambio enriquecedor (Krueger, 2019).
- **Trabajo en equipo:** El trabajo en equipo implica la colaboración de individuos con habilidades complementarias para lograr metas comunes. Requiere la comunicación efectiva, la distribución de tareas y la coordinación para alcanzar resultados de manera eficiente (Katzenbach, 2017).
- **Retroalimentación constructiva:** La retroalimentación constructiva es la entrega de comentarios específicos y orientados al crecimiento con el propósito de ayudar a una persona a mejorar su desempeño, habilidades o comportamientos (Stone & Patton, 2019).
- **Círculos de diálogos:** Los círculos de diálogo son un enfoque participativo en el que los miembros se sientan en un círculo y comparten sus experiencias, opiniones y perspectivas de manera equitativa y respetuosa, promoviendo la comprensión mutua y la cohesión del grupo (Baldwin, 2018).
- **Juego de roles:** El juego de roles es una técnica en la que los participantes

asumen roles ficticios o reales para simular situaciones y practicar habilidades de comunicación, resolución de problemas y empatía desde diferentes perspectivas (Kipnis & Schmidt, 2019).

6. Planteamiento del desarrollo del taller

- **Sesión 1:** Exploración de la autoestima.
- **Sesión 2:** Habilidades de comunicación interpersonal.
- **Sesión 3:** Construcción de relaciones interpersonales saludables.

7. Desarrollo

Sesión 1: Exploración de la autoestima Inicio: 9:00 a.m. Fin: 12:00 p.m. Duración: 3 horas Responsable:					
Actividad	Propósito	Metodología	Recursos	Tiempo	Observación
Socialización	Conocer el alcance del taller y su importancia para llegar acuerdos que permitan la participación activa.	Diálogo socrático: Aclaración de dudas y conflictos - guiados por el expositor.	<ul style="list-style-type: none"> Laptop Proyector Diapositiva 	30 minutos	Atención activa de los presentes.
Autoestima (definición)	Comprender qué es la autoestima	Lluvia de ideas: Presentación de conceptos claves (diapositivas).	<ul style="list-style-type: none"> Laptop Proyector Pantalla de proyección 	45 minutos	Atención activa de los presentes.
Autoevaluación de la autoestima	Conocer de sí mismos	Autoevaluación: En un papel dividido en tres partes, colocar sus expectativas de vida, sus temores y compromisos para lograr que sus expectativas, sueños y anhelos se vuelvan realidad y qué se debe evitar para disminuir los temores.	<ul style="list-style-type: none"> Hojas de papel A4 Lapiceros 	15 minutos	Participación activa de los presentes.
Debate y exposición	Debatir y exponer sus expectativas, temores y compromisos	Dinámica de grupos: Dividir el auditorio en tres grupos, uno tomará los papeles de expectativas, otro de los temores y el último el de los compromisos; realizando una conversación y debate entre los participantes del grupo para finalmente exponer de manera general cuáles son las expectativas, temores y compromisos que tienen como personas.	<ul style="list-style-type: none"> Hojas de papel A4 Lapiceros 	45 minutos	Participación activa en grupos de los presentes.
Reflexión personal	Reflexionar sobre sus expectativas, temores y compromisos personales	Dinámica participativa: Realizar una reflexión personal acerca de la temática tratada.	<ul style="list-style-type: none"> Hojas de papel A4 Lapiceros 	15 minutos	Participación activa de los presentes.
Cierre de la sesión	Retroalimentar lo tratado en la sesión	Técnica de la rejilla: Cada participante hará un repaso breve de la sesión, exponiendo su percepción individual.	No se requiere	30 minutos	Participación activa de los presentes.

Sesión 2: Habilidades de comunicación interpersonal**Inicio:** 9:00 a.m.**Fin:** 12:00 p.m.**Duración:** 3 horas**Responsable:**

Actividad	Propósito	Metodología	Recursos	Tiempo	Observación
Retroalimentación	Repasar la sesión anterior	Exposición oral por los participantes de manera aleatoria.	No se requiere	20 minutos	Participación activa de los presentes.
Comunicación efectiva	Comprender sobre la comunicación efectiva en las relaciones interpersonales.	Grupo de discusión: Presentación de conceptos claves (diapositivas).	<ul style="list-style-type: none">• Laptop• Proyector• Pantalla de proyección	30 minutos	Atención activa de los presentes.
Técnicas de escucha activas	Mejorar las habilidades de escucha activa.	Presentación de conceptos claves (diapositivas).	<ul style="list-style-type: none">• Laptop• Proyector• Pantalla de proyección	15 minutos	Atención activa de los presentes.
Expresión asertiva	Promover la expresión asertiva en las relaciones interpersonales	Trabajo en equipo: Organizar equipos de dos. Cada pareja tomará una tarjeta (con situaciones de conflictos) que previamente se prepararon. Cada pareja deberá practicar la expresión asertiva a través de ejercicios de role-playing	<ul style="list-style-type: none">• Tarjetas de cartulina• Lapiceros o marcadores	40 minutos	Participación activa de los presentes.
Integración	Fomentar la participación, empatía y comprensión.	Retroalimentación constructiva: Cada participante deberá escribir en un papel cómo se sintió resolviendo la situación de conflicto en equipo.	<ul style="list-style-type: none">• Hojas de papel A4• Lapiceros	45 minutos	Participación activa de los presentes. Intercambio de ideas.
Cierre de la sesión	Retroalimentar lo tratado en la sesión	Técnica de la rejilla: Cada participante hará un repaso breve de la sesión, exponiendo su percepción individual.	No se requiere	30 minutos	Participación activa de los presentes.

Sesión 3: Construcción de relaciones interpersonales saludables**Inicio:** 9:00 a.m.**Fin:** 12:00 p.m.**Duración:** 3 horas**Responsable:**

Actividad	Propósito	Metodología	Recursos	Tiempo	Observación
Retroalimentación	Repasar la sesión anterior	Círculos de diálogos: Exposición oral por los participantes de manera aleatoria.	No se requiere	20 minutos	Participación activa de los presentes.
Identificación de manejo de conflictos	Identificar y manejar situaciones conflictivas en las relaciones interpersonales.	Juego de roles: Presentación de conceptos claves (diapositivas).	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Proyector • Pantalla de proyección 	40 minutos	Atención activa de los presentes.
Intercambio de experiencias	Compartir experiencias de situaciones conflictivas personales.	Trabajo en equipo: Armar grupos de 3 personas, cada grupo contará una experiencia conflictiva. Al final expondrán las estrategias que hubieran utilizado para resolver aquel conflicto como equipo.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel A4 • Lapiceros 	45 minutos	Participación activa de los presentes.
Lluvia de ideas	Generar ideas creativas para crear relaciones interpersonales saludables.	Trabajo en equipo: Los mismos grupos, luego de la actividad previa, generarán ideas creativas para construir relaciones interpersonales saludables. Las expondrán ante los demás, asignando un representante por grupo.	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel A4 • Lapiceros • Pizarra • Marcador 	45 minutos	Participación activa de los presentes. Intercambio de ideas.
Cierre de la sesión	Retroalimentar lo tratado en la sesión	Dinámica participativa: Cada participante en dos papeles escribirá, en una situación que quiere quemar o borrar de su persona; en otro escribirá lo que quiere conseguir. Para lo cual se pondrá en el centro del salón una olla con fuego, en esta se ubicarán los papelitos que quieren quemar, que no quieren que vaya con su vida y en la pizarra ubican lo que quieren con su vida.	No se requiere	30 minutos	Participación activa de los presentes.

8. Evaluación

Al finalizar el taller, se aplicará el post Test Lucy Reidl y la encuesta de relaciones interpersonales (anexos 1-2), con la finalidad de poder medir los cambios en la autoestima y las habilidades de relación interpersonal de los estudiantes.

9. Bibliografía

- Arnstein, S. (2020). Una escalera de participación ciudadana. Ecoprint.
- Baldwin, J. (2018). Diálogo restaurativo: Un acercamiento a la resolución de conflictos y la construcción de comunidades. Carrillo.
- Baumeister, R., & Leary, M. (2019). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Brown, T. (2018). Cambia tus ideas, cambia tu mundo: La guía de diseño de la lluvia de ideas. Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: Enfoque sociocultural. *Educere*, 5(13), 41-44. Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2019). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, XII (24), 219-229. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920010.pdf>
- Davis, J. (2020). Conectando Voces: Guía práctica para la comunicación efectiva en el siglo XXI. Editorial Comunicación Clara.
- Francia, A. (2008). *Dinámica y técnicas de grupos*. Madrid: CCS. <https://doi.org/9788498422184>
- Forsyth, D. (2018). Dinámica de grupos. Metodología.
- Johnson, W. (2018). Explorando la autoestima y el autoconcepto: Perspectivas contemporáneas. Editorial Psicoanalítica.
- Katzenbach, J. (2017). El disciplinado trabajo en equipo. Ecoprint.
- Kipnis, D., & Schmidt, S. (2019). El juego de roles como estrategia educativa. McGraw Hill.
- Krueger, F. (2019). Focus groups: A practical guide for applied research. BioEdit.
- Lucas, S. (2020). El arte de hablar en público: Técnicas para comunicar ideas con claridad y confianza. Ecos.
- Luna, L. (2019). Enfrentando a tu yo interior: Reflexiones sobre la autoestima y el crecimiento personal. Editorial Soluciones Internas.
- Maxcy, S. (2021). Técnica de la rejilla en la toma de decisiones.
- Perales, Y. (2017). Aportaciones sobre el autoconcepto y autoestima. Nunca es tarde para aceptarse. *Revista electrónica de investigación y*

docencia, 10, 1-15.

<https://doi.org/https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/991>

Ramírez, A. (2019). *Tejiendo Lazos: Guía para el desarrollo de relaciones interpersonales significativas*. Editorial Vínculos Humanos.

Rodríguez, O. (2022). *Autoestima y Relaciones Interpersonales: Un viaje de autoexploración*.

Independently published.

Smith, J. (2017). *El arte del cuestionamiento: Fundamentos del diálogo socrático*.

Stone, D., & Patton, B. (2019). *Gracias por los comentarios: La ciencia y el arte de recibir retroalimentación constructiva, incluso cuando es difícil*. EditRam.

Zimmerman, w. (2019). *Autoevaluación y autorregulación del aprendizaje*. MacPrint.

Anexo 2 Certificación de pertinencia



unl

Universidad
Nacional
de Loja

Loja, 9 de mayo de 2023.

Doctor

Milton Mejía Balcázar Mg. Sc.

**DIRECTOR DE LA UNIDAD DE EDUCACIÓN A DISTANCIA Y EN LÍNEA
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

Ciudad

De mi consideración. -

En respuesta al Memorando Nro.: UNL-UEDL-MEDOE-2023- 682, de fecha 2 de mayo, en el cual solicita revisar el Proyecto de Investigación titulado: La autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes del décimo año de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, Quevedo, 2023, presentado por la estudiante Johanna Georgina Romero Moreira, de la maestría en educación mención orientación educativa.

Se ha revisado el informe del proyecto, mismo que es pertinente en toda su estructura y coherencia conforme a los parámetros de la investigación científica y al esquema de presentación de Proyectos para el Trabajo de Integración Curricular normados en el Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja en vigencia, en los arts. 225 y 226 del Capítulo 7 de la Graduación y Titulación.

Informe que pongo a su consideración luego de que la postulante ha incorporado las observaciones y correcciones sugeridas inicialmente, consecuentemente presento a su autoridad el **INFORME DE ESTRUCTURA, COHERENCIA Y PERTINENCIA DEL PROYECTO**, salvando su más elevado criterio, a fin de que autorice a la estudiante realizar los trámites correspondientes para la ejecución del Trabajo de Integración Curricular o de Titulación.

Particular que comunico a su autoridad, para los fines legales pertinentes no sin antes expresar mis sentimientos de consideración y estima.

Atentamente



Efraín Muñoz Silva
DOCENTE DE LA UNL

Anexo 3 Petitorio para aplicación de instrumentos

Quevedo, 16 mayo del 2023

Msc.
Armenia Tersa Marín Rodríguez
Directora
Escuela de Educación Básica José Isaac Montes

Presente:

Yo, **Psí. Romero Moreira Johanna Georgina**, identificada con C.I. 1205114513, psicóloga de la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes. Ante Ud. respetuosamente me presento y expongo:

Al encontrarme en la realización de mis estudios de Maestría en la Universidad Nacional de Loja, ubicada en la ciudad de Loja.

Solicito a Ud. permiso para realizar trabajo de Investigación académica en la Institución, como es la aplicación de un instrumento evaluativo para recolectar información sobre **La autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes de décimo año "A"**. Logrando así cumplir con parte de los requerimientos de investigación, para optar el grado de Magíster en Educación con mención en Orientación Educativa.

Esperando una pronta y favorable respuesta, quedo muy agradecida; deseando éxitos en sus labores.

Atentamente,



Psi. Johanna Georgina Romero Moreira
C.I. 1205114513

*Adjunto copia del cuestionario aplicarse



Anexo 4 Autorización para aplicación de instrumentos

Quevedo 16 del 2023

MSc.

Armenia Teresa Marín Rodríguez

Directora

Escuela de Educación Básica José Isaac Montes

Presente

De acuerdo a la solicitud enviada por usted, le informamos que la Escuela de Educación Básica José Isaac Montes, esta presta a colaborar y brindar las facilidades necesarias para la realización de su Trabajo de Investigación dentro de la Institución, permitiendo la aplicación de instrumento evaluativo para recolectar información sobre **La autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes de décimo año "A"**, de esta Institución Educativa

Cordialmente,



MSc. Armenia Teresa Marín Rodríguez

Directora



Anexo 5 Encuesta – Relaciones interpersonales

ENCUESTA (RELACIONES INTERPERSONALES)

Estimados estudiantes, esta encuesta tiene como finalidad identificar el nivel de las relaciones interpersonales de Uds. dentro del aula de clases. La información que proporcionen será tratada de forma confidencial y anónima, cuyo interés es únicamente para temas de investigación académica.

Instrucciones: Señale con una X donde crea ud conveniente, acorde a su respuesta (siempre – a veces – nunca).

Pregunta	Valoración		
	Siempre	A veces	Nunca
1. Expone sus pensamientos e ideas sin ofender a los demás			
2. Se considera capaz de lograr lo que se propone			
3. Se pone en lugar de sus compañeros e intenta entenderlos cuando estos tienen algún problema			
4. Conserva la calma cuando algo le molesta			
5. Ayuda a sus compañeros si estos necesitan de ud			
6. Escucha con atención las opiniones de los demás compañeros			
7. Es amable, respetuoso y tolerante con sus compañeros de clase			
8. Respeta las ideas de los demás, sin imponer las suyas al trabajar en grupo			

¡Muchas gracias por su amable colaboración!

Anexo 6 Test de autoestima

TEST DE AUTOESTIMA

Estimados estudiantes, este test de autoestima tiene como finalidad identificar el nivel de autoestima en Uds. La información que proporcionen será tratada de forma confidencial y anónima, cuyo interés es únicamente para temas de investigación académica.

Instrucciones: Señale con una X donde crea ud conveniente, acorde a su respuesta pudiendo ser:

A= Estoy de acuerdo

N= No sé

D= Estoy en desacuerdo.

Pregunta	Valoración		
	A	N	D
1. Soy una persona con muchas cualidades.			
2. Por lo general, si tengo algo que decir, lo digo.			
3. Con frecuencia, me avergüenzo de mí mismo.			
4. Casi siempre me siento seguro d lo que pienso.			
5. En realidad, no me gusto a mí mismo.			
6. Rara vez me siento culpable de las cosas que he hecho.			
7. Creo que la gente tiene buena opinión de mí.			
8. Soy bastante feliz			
9. Me siento orgulloso de lo que hago.			
10. Poca gente me hace caso.			
11. Hay muchas cosas de mí que cambiaría, si supiera.			
12. Me cuesta mucho trabajo hablar delante de la gente.			
13. Casi nunca estoy triste			
14. Es muy difícil ser uno mismo.			
15. Es fácil que yo le caiga bien a la gente.			
16. Si pudiésemos volver al pasado y vivir de nuevo, yo sería distinto.			
17. Por lo general, la gente me hace caso cuando los aconsejo.			
18. Siempre tiene que haber alguien que me diga qué debo hacer.			
19. Con frecuencia desearía ser otra persona			
20. Me siento bastante seguro de mí mismo.			

¡Muchas gracias por su amable colaboración!

VALORACIÓN E INTERPRETACIÓN DE ESCALA DE AUTOESTIMA

Puntaje mínimo: 20 puntos

Puntaje máximo: 60 puntos

Rangos:

- Muy bueno: 55-60
- Bueno: 46-54
- Regular: 37-45
- Insuficiente: 28- 36
- Deficiente: 20-27

Puntaje rangos descripción:

- **55 - 60 Muy Bueno:** Alto concepto de sí mismo. Congruencia importante entre ser, el sentir y el hacer. Excelente proyección del yo personal – moral – social. Libertad amplia en la toma de decisiones. Confianza y optimismo.
- **46 - 54 Bueno:** Concepción realista del yo, aceptando su personalidad tal cual es. Buen dominio emocional. Correcta conjugación de valores: apoyo y conformidad, independencia, reconocimientos otorgantes de una buena imagen ante los demás.
- **37 - 45 Regular:** Conceptualización de un yo o imagen de sí mismo convencionalmente y socialmente aceptable. Moderado control de impulsos, actitudes y rasgos participes en la evaluación de la autoestima.
- **28 - 36 Insuficiente:** Débil proyección de la auto imagen. Frenos importantes en la irradiación de un yo personal – social –moral madura. Indecisiones, dependencias, desconfianzas, inseguridad básica. Incongruencia entre el yo real y el yo ideal.
- **20 - 27 Deficiente:** Pérdida notoria o muy baja estima. Contraposición entre el ideal de sí mismo y el percibido. Vida desmotivada y/o afectividad pobre. Inseguridad, ansiedad, angustia, dependencia, tristeza, debilidad de relaciones, sentimientos de inferioridad.

Anexo 7. Base de datos recolectados (variable independiente y dependiente)

	LA AUTOESTIMA																				
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	TOTAL
1	3	3	1	2	2	2	2	2	1	3	3	3	1	3	2	1	2	3	1	2	42
2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	3	48
3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	3	49
4	3	2	3	3	1	1	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	1	1	3	45
5	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3	2	3	1	3	50
6	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	48
7	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	1	2	1	3	2	3	3	42
8	2	3	1	3	1	3	2	3	3	1	1	1	3	1	2	2	2	1	2	1	38
9	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	49
10	3	3	1	2	1	3	2	2	3	1	2	3	1	1	2	3	2	1	2	3	41
11	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	3	3	45
12	3	3	2	3	2	1	2	3	3	1	1	2	3	1	2	1	3	2	3	3	44
13	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	1	2	3	2	1	1	2	3	46
14	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	3	3	45
15	2	3	1	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	3	42
16	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	1	1	1	43
17	3	2	2	2	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	1	1	2	1	40
18	3	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	41
19	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	1	3	2	1	1	42
20	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	1	3	1	3	2	2	3	47
21	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	2	1	3	1	3	2	2	3	47
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	56
23	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	1	3	2	3	3	3	2	1	2	3	45
24	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3	3	3	2	1	2	3	44
25	3	3	1	1	1	3	2	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	34
26	2	3	1	3	2	3	3	2	2	1	1	1	2	1	3	1	3	1	2	3	40
27	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	1	2	1	1	3	2	1	1	2	3	43
28	3	3	1	2	2	3	3	2	1	3	1	1	3	2	2	1	2	1	2	3	41
29	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	2	1	3	1	3	3	45

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8
1	3	1	2	3	3	1	2	3
2	2	1	1	3	1	1	1	2
3	2	1	2	2	1	1	2	2
4	2	1	1	2	1	1	2	2
5	2	2	2	3	1	1	1	2
6	2	2	1	2	1	1	1	1
7	2	1	2	2	1	1	1	1
8	2	2	2	2	2	2	2	2
9	2	1	2	1	1	1	1	1
10	2	1	1	3	1	2	2	1
11	3	1	3	2	1	1	2	1
12	2	1	1	1	1	1	1	1
13	2	1	2	1	1	2	1	1
14	2	2	1	2	1	1	1	1
15	1	1	1	1	2	1	1	1
16	2	1	2	1	1	2	1	2
17	2	1	1	1	2	1	2	1
18	2	1	2	1	3	1	2	2
19	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	2	1	2	1	1
21	1	1	2	2	2	1	2	2
22	1	1	1	2	1	1	1	1
23	2	2	1	1	2	1	2	1
24	1	1	1	2	1	1	1	1
25	1	1	1	1	1	1	1	1
26	1	1	1	2	1	2	2	2
27	1	1	1	2	1	2	2	2
28	3	1	1	1	1	1	1	1
	2	1	2	1	1	2	1	2

Anexo 8. Certificado de traducción del resumen

Quevedo, 18 de agosto del 2023

Licenciada

Andy Ximena Santana Meza
DOCENTE DE INGLES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MUSHUK PAKARI

C E R T I F I C A

Haber traducido el resumen del Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Magister en Educación, mención Orientación Educativa de la autoría de Johanna Georgina Romero Moreira con cedula de ciudadanía 1205114513

Por lo que se dispone hacer uso de la presente para los fines pertinentes.



FORMA DIGITALMENTE POR
**ANDY XIMENA
SANTANA MEZA**

Lcda. Andy Ximena Santana Meza
Docente de Ingles