



UNIVERSIDAD  
DE PIURA

REPOSITORIO INSTITUCIONAL  
PIRHUA

**APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE  
HABILIDADES PSICOSOCIALES  
BASADO EN EL AUTOCONOCIMIENTO  
PARA FORTALECER LAS RELACIONES  
INTERPERSONALES DE LOS NIÑOS Y  
NIÑAS DE TERCER GRADO DE  
PRIMARIA DE LA I.E.P. MARVISTA,  
PAITA, 2013**

María Flores-Paz

Piura, Julio de 2014

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Maestría en Educación con Psicopedagogía

Flores, M. (2014). *Aplicación de un programa de habilidades psicosociales basado en el autoconocimiento para fortalecer las relaciones interpersonales de los niños y niñas de tercer grado de primaria de la I.E.P. Marvista, Paíta, 2013*. Tesis de Maestría en Educación con mención en Psicopedagogía. Universidad de Piura. Facultad de Ciencias de la Educación. Piura, Perú.



Esta obra está bajo una [licencia Creative Commons Atribución- NoComercial-SinDerivadas 2.5 Perú](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/peru/)

Repositorio institucional PIRHUA – Universidad de Piura

María Elva Flores Paz

**Aplicación de un programa de habilidades psicosociales basado en el autoconocimiento para fortalecer las relaciones interpersonales de los niños y niñas de tercer grado de primaria de la I.E.P. Marvista, Paita, 2013.**



**UNIVERSIDAD DE PIURA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN  
MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA**



## APROBACIÓN

La tesis titulada, *Aplicación de un Programa de Habilidades Psicosociales basado en la Mejora del Autoconocimiento para fortalecer las relaciones interpersonales de los Niños y Niñas de tercer grado de Primaria de la I.E.P. Marvista, Paita 2013*, presentada por Doña María Elva Flores Paz, en cumplimiento con los requisitos para optar el Grado de Magíster en Educación con mención en Psicopedagogía, fue aprobada por el asesor: Dr. Pablo Pérez Sánchez, defendida el        de julio del año 2014, ante el Tribunal integrado por:

---

Presidente

---

Secretario

---

Informante



## **DEDICATORIA**

Doy gracias a Dios por permitirme lograr las metas trazadas, dedico esta investigación a mi esposo e hija quienes en todo momento me brindaron su apoyo incondicional y me animaron para culminar dicho trabajo.





## **AGRADECIMIENTO**

A mi asesor Dr. Pablo Pérez, por su valiosa ayuda.



## ÍNDICE

	Pág.
PÁGINA DE APROBACIÓN	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
LISTA DE TABLAS Y GRÁFICOS	
INTRODUCCIÓN	
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Caracterización de la problemática.....	17
1.2. Problema de investigación.....	20
1.3. Justificación de la investigación.....	20

1.4.	Objetivos de la investigación.....	21
1.4.1.	Objetivo general.....	21
1.4.2.	Objetivos específicos.....	21
1.5.	Hipótesis de investigación.....	21
1.6.	Antecedentes.....	22

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN**

2.1.	Habilidades Psicosociales.....	25
2.1.1.	Definición.....	26
2.1.2.	Importancia de las habilidades psicosociales.....	27
2.1.3.	Tipos de habilidades sociales.....	28
2.1.4.	Teoría del aprendizaje social de Bandura.....	30
2.1.5.	Teoría del desarrollo psicosocial de Eric Erickson....	31
2.1.6.	Habilidades para la vida.....	34
2.2.	Desarrollo del concepto de sí mismo.....	35
2.2.1.	Autoconocimiento.....	36
2.2.2.	Autoconcepto.....	37
2.2.3.	Autoconciencia.....	38
2.2.4.	Autorreconocimiento.....	39
2.2.5.	Autodefinition.....	40
2.2.6.	Autoaceptación.....	41
2.2.7.	Autoestima.....	42
2.3.	Relaciones interpersonales.....	44
2.3.1.	Las relaciones interpersonales: necesidad básica.....	44
2.3.2.	Teoría del apego de Bowlby.....	46
2.3.3.	La comunicación en las relaciones humana.....	47

2.3.4. Importancia de la familia en la socialización.....	48
2.3.5. La escuela como agente de socialización.....	49
2.3.6. Dificultades en las relaciones interpersonales.....	50

**CAPÍTULO III: PROGRAMA PEDAGÓGICO**

3.1 Programa Pedagógico “Fortalezco mis relaciones interpersonales mejorando mi autoconocimiento”.....	53
3.1.1 Problemática detectada.....	54
3.1.2 Fundamentación.....	54
3.1.3 Objetivos.....	55
3.1.4 Duración.....	55
3.1.5 Lugar.....	55
3.1.6 Cobertura o Población.....	56
3.1.7 Organización del Programa.....	56
3.1.8 Plan de acción.....	56
3.1.9 Estrategias.....	62
3.1.10 Criterios de evaluación.....	62
3.1.11 Instrumentos de Evaluación.....	63

**CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN**

4.1. Variables.....	65
4.2. Operacionalización de variables.....	66
4.3. Tipo de investigación.....	67
4.4. Diseño de investigación.....	67
4.5. Población y muestra.....	67
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	68

## **CAPÍTULO V: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN**

4.1. Presentación e interpretación de los resultados.....	69
4.2 Discusión de los resultados.....	100
- CONCLUSIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	105
- RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.....	107

## **FUENTES DE INFORMACIÓN**

Bibliografía.....	109
Webgrafía.....	111

## **ANEXOS**

ANEXO 1: Encuesta.....	115
ANEXO 2: Lista de cotejos.....	117
ANEXO 3: Fotografías de la experiencia.....	119
ANEXO 4: Sesión de aprendizaje.....	127

## LISTA DE TABLAS

TABLA N° 1-10 Evaluación de Entrada.....	70
TABLA N° 11-15 Plan de acción.....	80
TABLA N° 16-25 Evaluación de salida.....	90





## INTRODUCCIÓN

Las relaciones interpersonales desarrollan un papel clave en el desarrollo de la persona y están presentes desde el momento del nacimiento, hasta el último día de vida de una persona. Las relaciones interpersonales permiten tener amigos y mantener estas amistades, compartir y sentir afecto por los demás, tales situaciones generarán sentimientos recíprocos hacia nosotros y nos aportarán equilibrio y felicidad. Por el contrario sentirse solo y aislado ocasionará tristeza y sufrimiento, que será difícil de manejar para cualquier persona que no reciba ayuda profesional.

Esta investigación, es el resultado de una constante interacción con los estudiantes, la misma que me ha permitido conocerlos y observarlos en diferentes situaciones dentro y fuera del aula advirtiendo ciertas dificultades en la comunicación y, por ende, dificultad para relacionarse.

Las relaciones interpersonales han sido estudiadas en todos los contextos y son un elemento clave en el desarrollo de la personalidad ya que en ellas intervienen diversos factores, como la comunicación y la interacción. Se puede decir que las relaciones interpersonales involucran, las destrezas sociales comunicacionales, el autoconocimiento y los límites (Olivero 2006). Por tal razón las relaciones interpersonales representan un elemento indispensable para el proceso de adaptación del individuo en el contexto donde se desarrolle, y que pueda establecer contacto de manera adecuada.

Esta investigación se centra principalmente en la aplicación un programa basado en la mejora del autoconocimiento para fortalecer las relaciones interpersonales de los niños y niñas, ya que conocerse es la base fundamental para estar bien consigo mismo, comprender al otro y mejorar las relaciones interpersonales.

El contenido de este trabajo se ha dividido en cinco capítulos: El primero está dedicado al planteamiento del estudio, incluye: formulación del problema, hipótesis, delimitación de los objetivos y justificación. El segundo capítulo presenta el marco teórico que respalda la propuesta. El tercer capítulo desarrolla el Programa para mejorar las relaciones interpersonales, para aplicarlo al grupo de estudio. El cuarto capítulo, presenta la Metodología de Investigación y el quinto capítulo muestra los resultados obtenidos en la presente investigación, conclusiones y bibliografía.

# **CAPÍTULO I**

## **PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

### **1.1. Caracterización de la problemática**

La globalización demanda de nuestra sociedad un determinado tipo de hombre y mujer, que sea capaz de fomentar una convivencia armoniosa, que pueda tomar sus propias decisiones, trabajar en equipo, resolver conflictos, adecuarse a los cambios, manejar sus emociones, saber comunicar sus pensamientos, ideas y sentimientos. Por ello es necesario mejorar en nuestros estudiantes el autoconocimiento y educarlos para aprender a convivir en forma armoniosa dentro de un espíritu de respeto y tolerancia.

Sin embargo, la escuela ha dejado de considerarse un lugar seguro y muchos padres y madres de familia, la consideran un lugar de riesgo potencial, debido a los casos de agresiones que son titulares, de los principales medios de comunicación. Esta situación ha obligado a muchos países a establecer políticas que velen por la integridad física y psicológica de los estudiantes. Por ejemplo, en Noruega se llevó a cabo una campaña nacional para la prevención de los abusos entre compañeros que ha tomado la categoría de hecho conflictivo al que dar atención. Las agresiones entre escolares son parte del currículum oculto. No es un fenómeno nuevo, ni podemos manifestar que va más o menos en aumento, simplemente podemos decir que somos conscientes de que existe y por primera vez empieza a haber estudios que nos indican la frecuencia, el número de alumnos involucrados, lugares, etc. (Fernández, 1999)

Pero este fenómeno se da en todos los centros escolares con más o menos intensidad, y reclama nuestro interés en cuanto que puede representar un gran daño psicológico, social y físico para el alumno que lo sufre, lo ejerce o lo contempla. Es por tanto un fenómeno altamente complejo que necesita estudio y reflexión. Las agresiones y violencia entre alumnos adquieren distintas formas: algunas son más exteriores o físicas, otras pueden manifestarse de forma solapada y sólo mostrarse de forma verbal, pero acaban por reducir y minar al más débil del aula. Estas agresiones abarcan una amplia gama de conductas que pueden concluir en maltrato personal entre compañeros, en rechazo social de algún estudiante y/o en intimidación psicológica.

Las relaciones interpersonales se forjan en el seno familiar, porque es allí donde se dan las primeras relaciones sociales, y el hecho de que estas hayan sido inadecuadas disminuye la posibilidad de establecer relaciones positivas con los compañeros y los adultos. El segundo agente socializador es la escuela, donde se aprenden normas sociales que deben ser cumplidas y respetadas por los alumnos, además es el lugar

donde se puede observar claramente las deficiencias en las relaciones interpersonales. Siendo de los entornos más relevantes del desarrollo social y para potenciar y enseñar las habilidades de relación.

La presente investigación tiene como base el decreto supremo N°010-2012-ED de la ley N°29719, que promueve la convivencia sin violencia en las Instituciones Educativas. La presente ley nos habla que la convivencia democrática es “un conjunto de relaciones interpersonales horizontales, caracterizadas por el respeto y valoración del otro, construida y aprendida en la vivencia cotidiana y el diálogo intercultural en la institución educativa, con la participación de todos los miembros de la comunidad educativa”

Según las estadísticas alrededor de 8 mil niños, y adolescentes del Perú sufrieron maltrato psicológico y otros 4 mil maltratos físicos durante el 2012, según reportes de los Módulos de Atención al Maltrato Infantil y del Adolescente en Salud (Mamis) instalados en hospitales públicos. (Palomino, 2013). Cabe mencionar que estos niños y adolescentes fueron maltratados por sus propios padres, sus parientes, sus profesores, sus compañeros de clase, etc., de esto se deduce que niños y adolescentes sufrieron maltrato dentro del hogar y en la escuela.

Las Instituciones Educativas, se encuentran permanentemente amenazadas por la violencia, tanto física como psicológica y esto ha llevado a muchas familias a estar preocupadas por sus hijos y la Institución Educativa Particular “MARVISTA”, no es la excepción, ya que en el aula de tercer grado de primaria, aunque no se han registrado casos graves de violencia física, se observa muy a menudo conductas agresivas debido a la escasa práctica de habilidades psicosociales entre los niños y niñas. Se observa también, dificultades en los alumnos para relacionarse y que existen grupos cerrados de niños y niñas.

En el presente trabajo se pretende desarrollar un programa basado en la mejora del autoconocimiento que permita fortalecer las habilidades psicosociales de los niños y niñas de dicha aula. Se considera que los estudiantes poseen habilidades psicosociales sujetas al contexto de sus hogares, y que ello influye en su interacción social dentro y fuera del colegio, en su rendimiento escolar; y por ello es necesario desarrollar un programa que permita fortalecer de manera positiva dichas habilidades.

Se asume que la escuela tiene que educar para la vida, y esto supone facilitar a los alumnos las herramientas necesarias para tener una buena autoestima, tomar decisiones responsables, relacionarse asertivamente con los demás, resolver conflictos de forma correcta, etc. Esto permitirá un mejor aprendizaje por parte del alumno y un clima armonioso, en el que se desarrollen los integrantes de esta comunidad educativa.

## **1.2. Formulación del problema**

¿De qué manera la aplicación de un programa de habilidades psicosociales basado en la mejora del autoconocimiento fortalece las relaciones interpersonales de los niños y niñas de tercer grado de primaria de la I.E.P Marvista?

## **1.3. Justificación de la investigación**

Esta investigación pretende resolver un problema real, que viene presentándose en distintas Instituciones Educativas y en particular en el aula de tercer grado de primaria de la I.E.P. Marvista de la ciudad de Paita, realidad que impide que se fomente una convivencia armoniosa.

En este estudio se diseña y aplica un programa basado en la mejora del autoconocimiento buscando que los alumnos puedan fortalecer sus relaciones interpersonales. El programa

contiene una secuencia de estrategias que ayudan a lograr en los niños y niñas un desarrollo integral para poder tener una convivencia armoniosa.

#### **1.4. Objetivos**

##### **1.4.1. Objetivo general**

Mejorar las relaciones interpersonales de los niños y niñas de tercer grado de primaria de la I.E.P. Marvista.

##### **1.4.2. Objetivos específicos:**

- Describir las características de las relaciones interpersonales entre los niños y niñas de tercer grado de la I.E.P. Marvista”
- Diseñar estrategias para mejorar las relaciones interpersonales.
- Evaluar los efectos del programa de habilidades psicosociales basadas en el autoconocimiento, en la mejora de las relaciones interpersonales.

#### **1.5. Hipótesis**

La aplicación de un programa de habilidades psicosociales basado en el autoconocimiento mejora las relaciones interpersonales en los niños y niñas.

## **1.6. Antecedentes de la investigación**

Según lo investigado hay varios trabajos anteriores referidos al tema de las relaciones interpersonales y la aplicación de diversas habilidades para fortalecerlas, dentro de ellas tenemos:

Ana Betina Lacunza, desarrolló la investigación titulada: “Las habilidades sociales como recursos para el desarrollo de fortalezas de la infancia”. Este estudio es tipo Descriptivo Correlacional y propuso como objetivos describir una serie de habilidades sociales en niños preescolares en situaciones de pobreza, e identificar si la presencia de habilidades sociales disminuía la frecuencia de aparición de comportamientos disruptivos.

Los resultados según la percepción parental mostraron que la presencia de habilidades sociales en los niños previene la ocurrencia de comportamientos disfuncionales, particularmente aquellos vinculados a la agresividad y al negativismo. Estos datos muestran que la práctica de comportamientos sociales favorece la adaptación, la aceptación de los otros, los esfuerzos positivos, el bienestar, entre otros salúgenicos.

Las investigaciones han encontrado sólidas relaciones entre la competencia social en la infancia y el funcionamiento psicológico posterior, por lo que el aprendizaje y práctica de habilidades sociales influye de manera positiva en el desarrollo de fortalezas psíquicas en los niños.

Diana Lliz Rosales Murga y Cerila Valverde Calderón, realizaron la investigación: “Aplicación de un programa para mejorar las relaciones interpersonales entre los docentes de la I.E. José Faustino Sánchez Carrión, 2005”.



El diseño de este estudio es Investigación Acción y su objetivo general fue Determinar cómo la aplicación del Programa de Habilidades Sociales ACAT, mejora las Relaciones Interpersonales de los docentes en la Institución Educativa G. U. E “José Faustino Sánchez Carrión” de Trujillo, durante el año 2005.

Las conclusiones es que el grupo experimental presentaba mayormente niveles “regular”, “pobre”, “muy pobre” de relaciones interpersonales, 30.0%, 32.5% y 27.5% respectivamente agrupando al 90% en estos niveles inferiores y como efecto de la propuesta han elevado sus puntajes hasta lograr mayormente los niveles “muy bueno” “bueno y regulares 22.5%,25.0% y 32.5% en sus relaciones interpersonales entre docentes el 80% en estos altos niveles. Las recomendaciones son hacer extensivo el programa experimental a todos los docentes de la I.E.G.U.E. José Faustino Sánchez Carrión durante el año en mención con la finalidad de mejorar el nivel de las relaciones interpersonales entre ellos.



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Habilidades psicosociales**

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas. (Carbonell, 2011). El propósito de esta actuación era difundir mundialmente la enseñanza de un grupo genérico de diez destrezas psicosociales, consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de niñas, niños y jóvenes.

Las habilidades psicosociales son indispensables para el desarrollo integral del ser humano, a través de la enseñanza de estas habilidades se estará preparando a las personas para la vida, ya que los seres humanos por naturaleza somos sociales, pero si no se nos prepara para la convivencia nuestras relaciones interpersonales serán siempre conflictivas.

### **2.1.1. Definición**

Existen varias definiciones de lo que son las habilidades sociales y entre ellas tenemos:

Las habilidades sociales, son un conjunto de hábitos o estilos (que incluyen comportamientos, pensamientos y emociones), que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos. (Coronil, 2008: 4)

También podemos definir las como la capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto, como a largo plazo. (Navarro, 2009). El concepto de habilidades sociales incluye temas afines como la asertividad, el autoconocimiento, la autoestima, la inteligencia emocional, etc. Destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales.

Mantilla (1999) se refiere a un grupo genérico de habilidades y destrezas psicosociales que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria. Esta propuesta asume que el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes, así como la prevención de problemas psicosociales, requiere la adquisición de competencias y habilidades específicas a nivel físico, psicológico, social, cognitivo, moral y vocacional.

Este enfoque de habilidades para la vida se relaciona estrechamente con el concepto de competencia psicosocial es decir “la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria”. (Ramos y Col. 2013) La competencia psicosocial cumple una función vital en la promoción de la salud, en especial en el caso de los problemas

de salud relacionados con el comportamiento, donde podemos ver la incapacidad del individuo para enfrentarse de forma efectiva en sus relaciones interpersonales. Se puede decir que las habilidades para la vida son:

- Las herramientas necesarias que van a permitir desarrollar actitudes en niñas, niños y adolescentes para disfrutar la vida y lograr un desarrollo físico y mental saludable. Es decir, estas habilidades permitirán una convivencia pacífica y equilibrada.
- Destrezas para conducirse de cierta manera, de acuerdo con la motivación individual y el campo de acción que tenga la persona, dentro de sus limitaciones sociales y culturales. (Mantilla, 1999:7). Estas destrezas permiten interactuar dentro del grupo social con asertividad.

### **2.1.2. Importancia de las habilidades psicosociales**

Todo proceso educativo, se orienta a promover el desarrollo integral de las personas, e intenta potenciar todo tipo de capacidades, no sólo las cognitivas o intelectuales, sino también las que hacen referencia a la inserción social, al equilibrio personal o afectivo y a las relaciones interpersonales.

La diversidad del alumnado que encuentra el docente en cada una de sus aulas, hace que muchas veces la convivencia sea difícil. Muchos de los estudiantes a cargo, son capaces de desarrollar espontáneamente las habilidades y destrezas necesarias para beneficiarse de la convivencia y la interacción con sus compañeros. Pero resulta evidente que otros muchos carecen de esas destrezas y por ello se ven privados de las ventajas que produce la convivencia con otros iguales. (Coronil, 2008: 5). Es el docente el indicado a proporcionar respuestas diversas y diferenciadas para que la mayoría del alumnado pueda integrarse al grupo. Por ello las habilidades permiten:

- Mejorar las relaciones interpersonales, de interacción social, de autonomía personal, de toma de decisiones, etc.
- Ayuda a los estudiantes a afrontar y resolver positivamente sus procesos de socialización en el mundo del trabajo y en la vida cotidiana.
- Favorece actitudes de comprensión y respeto enmarcadas en los temas transversales: educación para convivencia, la paz y la ciudadanía, educación en y para los derechos humanos, etc. (DCN, 2009: 35)
- Ayuda a los estudiantes a tener un pensamiento saludable, buena comunicación, toma decisiones positivas y a solucionar problemas de manera asertiva.
- Ayuda a prevenir conductas negativas o de alto riesgo, como el uso de tabaco, alcohol u otras drogas, y actos de violencia, entre otros. Porque con el desarrollo de estas habilidades logran un buen crecimiento físico, emocional e intelectual, y disfrutan una vida personal, familiar y social plena.

### 2.1.3. Tipos de habilidades sociales

Dentro de las habilidades sociales tenemos:

- **Habilidades sociales no verbales:**

La comunicación no verbal es todo aquel lenguaje que surge de nuestro cuerpo y que no depende de las palabras que decimos. (Mérida, 2011). Las personas tenemos la tendencia a calificar a las personas por lo que observamos y a veces formamos conceptos con respecto a otras personas, que muchas veces pueden resultar acertados y otras no. Estos conceptos se realizan teniendo en cuenta

ciertos gestos, miradas, movimientos, etc. dentro de la comunicación no verbal destaca:

*La mirada*, los ojos pueden expresar todo tipo de emociones, e incluso, a veces, conseguimos mediante la mirada saber lo que la otra persona está pensando.

*Los gestos de la cara*, son los que realmente permiten leer el estado de ánimo de una persona.

*Las manos*, se encargan de exteriorizar cuál es nuestro estado de ánimo.

*La postura*, la postura elegida se debe procurar dar sensación de relajación y atención a la otra persona.

- **Habilidades de interacción social:**

A la hora de relacionarnos adecuadamente con los demás es fundamental controlar un repertorio conductual, que recoja aspectos tan rutinarios e importantes. Por este motivo es fundamental trabajar este tipo de estrategias sociales desde temprana edad, tanto en casa como en los centros educativos; y recordar a nuestros alumnos su importancia para tener buenas relaciones con los demás:

*El saludo*, es una forma de mostrar cortesía y buena educación al resto de personas con las que tratamos.

*Las presentaciones*, son útiles para darse a conocer, o bien, para hacer que se conozcan otras personas.

*Los favores*, es solicitar a una persona que haga algo por ti y hacer un favor, implica hacer a otra persona algo que nos ha pedido.

*Disculparse y dar las gracias*, es arreglar algo que habíamos hecho mal para volver a tener la misma relación, o una relación mejor, con una persona a la que habíamos ofendido o molestado.

- **Habilidades para hacer amigos:**

Es adquirir conductas socialmente efectivas que el sujeto no tiene en su repertorio, como también el de modificar las conductas de relación interpersonal que el sujeto ya tiene pero que no son adecuadas. Estas habilidades incluyen:

*Reforzar a los otros*, implica que nuestra conducta sirva de forma positiva a los demás.

*Iniciaciones sociales*, implica tener las destrezas necesarias para lograr comenzar una conversación con los demás que nos sirva como llave de acceso para lograr integrarnos socialmente.

*Prestar y recibir ayudar*, implica saber desarrollar otras habilidades como son compartir, cooperar, o ser más flexibles y tolerantes. Nuestra buena conducta puede servir de forma positiva a los demás.

#### **2.1.4. Teoría del aprendizaje social de Bandura**

Según la teoría del aprendizaje social, la mayoría de conductas, actitudes y temores se aprenden del entorno social por observación, dentro de casa, en la escuela, en la televisión o en la calle. Desde el punto de vista del aprendizaje social, nos relacionamos como hemos aprendido, pero aún con todos los seres humanos tenemos la capacidad de aprender y olvidar ciertas conductas, beneficiosas o perjudiciales para nosotros



mismos u otras personas. El aprendizaje social tiene tres momentos:

- *Observación*, permite aprender mucho acerca de las conductas tipificadas de género antes de adoptarlas.
- *Fijación en la memoria*, las normas de conducta se internalizan de manera gradual, a medida que los niños comienzan a regular sus actividades. (Papalia, 2010: 263)
- *Realización*, una conducta aprendida puede realizarse o no y ello depende de la motivación y la autoeficacia. Esta última consiste en creer que uno es capaz de hacerlo o no. (E.H.U, 2013: 45)

### **2.1.5. Teoría del desarrollo psicosocial de Eric Erickson**

La teoría de Erikson del desarrollo psicosocial está formada por ocho etapas distintas, cada una con dos resultados posibles. La terminación exitosa de cada etapa da lugar a una personalidad sana y a interacciones acertadas con los demás. El fracaso a la hora de completar con éxito una etapa puede dar lugar a una capacidad reducida para terminar las otras etapas y, por lo tanto, a una personalidad y un sentido de identidad personal menos sanos. Estas etapas, son las siguientes:

- *Confianza frente a desconfianza*, esta etapa corresponde a la primera infancia. Los niños comienzan a desarrollar la capacidad de confiar en los demás basándose en la consistencia de sus cuidadores (generalmente las madres y padres). Si la confianza se desarrolla con éxito, el niño gana confianza y seguridad en el mundo a su alrededor y es capaz de sentirse seguro incluso cuando está amenazado. Lo más relevante para el niño en este periodo es la adquisición de seguridad. (Pérez, 2008: 260) No completar con éxito esta etapa puede dar lugar a una incapacidad para confiar, y por lo

tanto, una sensación de miedo por la inconsistencia del mundo. Puede dar lugar a ansiedad, a inseguridades, y a una sensación excesiva de desconfianza en el mundo.

- *Autonomía frente vergüenza y duda*, esta etapa corresponde al periodo preescolar. Una vez que salieron de la infancia con un sentido de confianza básica en el mundo y una incipiente confianza en sí mismos, los niños empiezan a sustituir el juicio de sus cuidadores por el suyo propio. La virtud que emerge en esta etapa es la voluntad (Papalia, 2010: 198). Los niños comienzan a afirmar su independencia y si se anima y apoya la independencia creciente de los niños en esta etapa, se vuelven más confiados y seguros respecto a su propia capacidad de sobrevivir en el mundo. Si los critican, controlan excesivamente, o no se les da la oportunidad de afirmarse, comienzan a sentirse inadecuados en su capacidad de sobrevivir, y pueden entonces volverse excesivamente dependiente de los demás, carecer de autoestima, y tener una sensación de vergüenza o dudas acerca de sus propias capacidades.
- *Iniciativa frente a culpa*, alrededor de los 4 o 5 años. Los niños se imponen o hacen valer con más frecuencia. Comienzan a planear actividades, inventan juegos, e inician actividades con otras personas. Si se les da la oportunidad, los niños desarrollan una sensación de iniciativa, y se sienten seguros de su capacidad para dirigir a otras personas y tomar decisiones. (E.H.U, 2013: 28) Inversamente, si esta tendencia se ve frustrada con la crítica o el control, los niños desarrollan un sentido de culpabilidad. Pueden sentirse como un fastidio para los demás y por lo tanto, seguirán siendo seguidores, con falta de iniciativa.
- *Industriosidad frente a inferioridad*, esta etapa corresponde al periodo escolar. Es un nuevo periodo de adaptación a las exigencias de los mayores, que se acompaña de los correspondientes éxitos o fracasos (Pérez, 2008: 261). Los

niños comienzan a desarrollar una sensación de orgullo en sus logros. Inician proyectos, los siguen hasta terminarlos, y se sienten bien por lo que han alcanzado. Durante este tiempo, los profesores desempeñan un papel creciente en el desarrollo del niño.

- *Identidad frente a confusión de identidad*, durante la adolescencia, la transición de la niñez a la edad adulta es sumamente importante. Los niños se están volviendo más independientes, y comienzan a mirar el futuro en términos de carrera, relaciones, familias, vivienda, etc. Durante este período, exploran las posibilidades y comienzan a formar su propia identidad basándose en el resultado de sus exploraciones. Este sentido de quiénes son puede verse obstaculizado, lo que da lugar a una sensación de confusión sobre sí mismos y su papel en el mundo.
- *Intimidad frente a aislamiento*, esta etapa coincide con la vida universitaria y el comienzo de la vida profesional. Exploramos las relaciones que conducen hacia compromisos más largos con alguien que no es un miembro de la familia. Completar con acierto esta etapa puede conducir a relaciones satisfactorias y aportar una sensación de compromiso, seguridad, y preocupación por el otro dentro de una relación. Erikson atribuye dos virtudes importantes a la persona que se ha enfrentado con éxito al problema de la intimidad: afiliación (formación de amistades) y amor (interés profundo en otra persona). Evitar la intimidad, temiendo el compromiso y las relaciones, puede conducir al aislamiento, a la soledad, y a veces a la depresión. (E.H.U, 2013: 31)
- *Generatividad frente a estancamiento*, durante la vida adulta. Se entiende que la vida adulta debe significar la realización de expectativas personales, y que esto constituye un mantenido crecimiento en el que la creatividad, el optimismo, las metas nuevas, alcanzan el nivel esperado. (Pérez, 2008: 262) Si no alcanzamos estos objetivos, nos quedamos

estancados y con la sensación de no ser productivos. No alcanzar satisfactoriamente la etapa de generatividad da lugar a un empobrecimiento personal.

- *Integridad del yo frente a desesperación*, mientras envejecemos y nos jubilamos, tendemos a disminuir nuestra productividad, y exploramos la vida como personas jubiladas. Ahora la mirada se vuelve hacia atrás para ver lo realizado y sentir el gozo de la misión cumplida o la tristeza de la frustración. (Pérez, 2008: 263).

### **2.1.6. Habilidades para la vida**

Las destrezas psicosociales suelen aprenderse a lo largo de la vida y son imprescindibles para que los seres humanos, se adapten en el entorno, así como mantener vínculos satisfactorios con las personas que nos rodean. Con respecto a ello la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso que existe un grupo esencial de habilidades psicosociales, o Habilidades para la Vida, que suman 10 en total y son las siguientes:

1. *Autoconocimiento*, es la habilidad de conocer nuestros propios, pensamientos, reacciones, sentimientos, qué nos gusta o disgusta, cuáles son nuestros límites, y nuestros puntos fuertes/débiles.
2. *Empatía*, es la habilidad de ponerse en el lugar de la otra persona en una situación muy diferente de la primera.
3. *Comunicación asertiva*, es la habilidad para expresar con claridad y de forma adecuada los sentimientos, pensamientos o necesidades individuales.

4. *Relaciones interpersonales*, es la habilidad de relacionarnos de forma positiva con las personas con las que interactuamos.
5. *Toma de decisiones*, es la habilidad de manejar constructivamente las decisiones respecto a nuestra propia vida y a la de los demás.
6. *Solución de problemas y conflictos*, habilidad que permite enfrentar de forma constructiva los problemas de la vida.
7. *Pensamiento creativo*, es la habilidad que permite buscar alternativas diferentes de manera original ayudando a realizar una toma de decisiones adecuada.
8. *Pensamiento crítico*, es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva.
9. *Manejo de emociones y sentimientos*, es la habilidad de reconocer las propias emociones y sentimientos y saber cómo influyen en el comportamiento, aprendiendo a manejar las emociones más difíciles como ira, agresividad, etc.
10. *Manejo de tensiones y estrés*, es la habilidad de reconocer las fuentes de estrés y sus efectos en nuestras vidas. (Mantilla, 1999)

## **2.2. Desarrollo del concepto de sí mismo**

Es característico de las personas poseer rasgos físicos, de conciencia y de pensamiento, que lo identifican como único en este mundo. Nosotros podemos pensar que el “sí mismo” tiene dos caras: el mí que es el objeto de nuestros pensamientos acerca de nosotros mismos y el “yo” que piensa. (Papalia, 1993). Para desarrollar el concepto de sí mismo tendremos en cuenta

una serie de conceptos que deben tenerse en cuenta y que tratarán en los siguientes apartados.

### **2.2.1. Autoconocimiento**

Es una construcción multidimensional que se refiere a una percepción individual de uno mismo en relación distintos factores tales como identidad, cualidades, defectos, etc. Es el proceso de conocer al ser que vive en nosotros desde que nacimos. El saber quién soy realmente, cómo pienso, como siento, es lo que me llevará a conocerme mejor, a que exploremos nuestra realidad interior, donde se encuentra todo lo que necesitamos.

Implica reconocer nuestro ser, carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Desarrollar un mayor conocimiento personal nos facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión. A menudo, este conocimiento es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia los demás. (Mantilla, 1999: 8)

Sin embargo, conocerse no es fácil, pues nos confronta con nuestros miedos e inseguridades, con aspectos que queremos de nosotros mismos y con aspectos o características que desearíamos no tener, es decir, con nuestra ignorancia e inconsciencia.

Para lograrlo, el primer paso es reconocer nuestras falencias y nuestras capacidades. Así, la honestidad para con nosotros mismos y la humildad hacia los demás son imprescindibles para poder experimentar aquello que todavía no hemos vivido. Este proceso de autoconocimiento nos conduce irremediamente a asumir el compromiso con nuestro desarrollo personal, una transformación interior que nos lleva a descubrir nuestra dimensión espiritual. No hay que olvidar, que

la vida es un continuo proceso de aprendizaje, cuyo propósito último es trascender de nuestro yo personal para poder llegar a los demás.

### **2.2.2. Autoconcepto**

El autoconcepto o sentido de sí mismo, es el conocimiento de lo que hemos sido o hecho; su función es guiarnos para decidir que vamos a hacer y ser en el futuro. El autoconcepto, entonces, nos ayuda a entendernos a nosotros mismos y a controlar y regular nuestro comportamiento. (Papalia, 2003: 301). Es el conjunto de características (físicas, intelectuales, afectivas, sociales, etc.) que conforman la imagen que un sujeto tiene de sí mismo. Este concepto de sí mismo no permanece estática a lo largo de la vida, sino que se va desarrollando y construyendo, gracias a la intervención de factores cognitivos y a la interacción social a lo largo del desarrollo.

Para Herranz (2007) el autoconcepto es una construcción de índole y origen social. A través de las interacciones con los otros, nos vamos dando cuenta de que éstos tienen una imagen, ideas y opiniones acerca de cómo somos. Dichas opiniones e imágenes son transmitidas habitualmente por medio del lenguaje y generalmente son consideradas como una información valiosa acerca de nosotros mismos, fundamentalmente cuando provienen de personas que consideramos importantes para nosotros, personas que se denominan otros significativos. (p.21) Es decir no sólo se forma el autoconcepto de la percepción de sí mismo sino de la percepción que las demás personas tienen hacia nosotros.

El autoconcepto se desarrolla a lo largo de la vida y atraviesa por distintas etapas, pero durante la etapa escolar, los niños comienzan a utilizar otro tipo de categorías que resultan muy interesantes y que tienen que ver con una toma de conciencia de pertenencia a grupos. Así incluyen en sus

descripciones, por ejemplo, el que son hinchas de un equipo de fútbol o fans de un cantante. Ello les permite el acceso a una dimensión de autoconocimiento muy útil: la toma de conciencia de características compartidas con otros, que le identifican con los miembros de un grupo pero que a su vez, no le impiden seguir siendo ellos mismos. (Herranz, 2007: 24). La toma de conciencia de los roles, que una persona puede asumir, son la base sobre la que se construye la percepción de sí mismo como alguien único frente a los otros.

Carl Roger (citado por Gonzales y Tourón, 1992) refiere que el autoconcepto es la percepción positiva o negativa que de sí tiene una persona, y esto procede de las experiencias previas, de ser objeto de consideración por parte de los demás y de los testimonios de ciertas personas que ocupan un papel importante en su vida. No puede existir, por tanto, autoconcepto que no haya pasado antes, de alguna manera, por los demás, especialmente por los padres, los educadores y la sociedad de iguales (compañeros). El constructo del autoconcepto incluye:

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

### **2.2.3. Autoconciencia**

El darnos cuenta gradualmente de que somos seres separados de otra gente y de las otras cosas, con la habilidad para reflexionar sobre nosotros mismos y sobre nuestras acciones. (Papalia, 2003: 301).



Para Rice, (1997) el desarrollo de la autoconciencia significa que el niño empieza a entender su separación de otras personas y las cosas. (p.253). La Auto-conciencia implica percibir conscientemente nuestro estado de ánimo, nuestros recursos e intuiciones; dónde estamos, qué tenemos y qué necesitamos, para emprender el camino. Cuando tenemos claras cuáles son nuestras necesidades, tomamos decisiones y actos encaminados a dirigirse hacia ello; se trata de ir en coherencia con nuestra línea de vida.

La autoconciencia tiene un papel fundamental como base de las emociones. La autoconciencia supone un gran logro cognitivo sobre el que se fundamentará, a lo largo de los primeros años, la aparición y el desarrollo de emociones como el orgullo o la vergüenza y otras que suponen un reconocimiento de toma de perspectiva como la empatía o conductas tendientes a engañar. (Herranz, 2007: 23).

Como es comprensible, la persona que es consciente de sus estados de ánimo mientras los está experimentando goza de una vida emocional más desarrollada. Son personas cuya claridad emocional impregna todas las facetas de su personalidad; personas autónomas y seguras de sus propias fronteras; personas psicológicamente sanas que tienden a tener una visión positiva de la vida; personas que, cuando caen en un estado de ánimo negativo, no le dan vueltas obsesivamente y, en consecuencia, no tardan en salir de él. Su atención, en suma, les ayuda a controlar sus emociones. (Goleman, 1996: 35)

#### **2.2.4. Autorreconocimiento**

El autoconocimiento cristaliza en el primer momento de autorreconocimiento. (Papalia, 2003: 301) El sentido del Yo como ser independiente y distinto de los otros, tiene un claro reflejo en la capacidad para reconocerse a sí mismo, es decir, en la capacidad de autorreconocimiento.

Los estudios han mostrado que reconocerse a sí mismo, resulta bastante temprano en el desarrollo, no obstante, esta capacidad seguirá refinándose y afirmándose de forma que, hacia los 24 meses, podemos hablar de autorreconocimiento en sentido estricto.

Otro de los signos de autorreconocimiento y autoconciencia se exhibe claramente hacia los dos años, cuando los niños muestran otras conductas que suponen una diferenciación de los otros como la utilización de pronombres personales y posesivos (yo, mi, mío) y las reacciones de tristeza o lucha por alguna posesión que, lejos de ser interpretado como un acto negativo, puede ser interpretado como una forma de ejercicio en la adquisición y desarrollo del Yo.

Sobre estas bases, los niños van a ir desarrollando de forma cada vez más completa y compleja una idea de quiénes y cómo son. Para ello es necesaria la intervención del incremento de sus capacidades intelectuales. El desarrollo del autoconcepto es un elemento de desarrollo social de los sujetos, de forma que hay una estrecha relación entre el conocimiento de sí mismo y el conocimiento de los otros.

### **2.2.5. Autodefinition**

Es la identificación de características internas y externas que consideramos significantes para construirnos a nosotros mismos. (Papalia, 2003: 301). La autodefinition es el conjunto de características que una persona considera importante para describirse, pero que muchas veces se confunde el yo real con el yo ideal y esto sucede con frecuencia en los niños pequeños.

Conforme los niños empiezan a desarrollar una conciencia real, también empiezan a definirse a sí mismos, a desarrollar una identidad. Hacia los tres años de edad las características personales están definidas en términos infantiles y usualmente

son positivas y exageradas, como por ejemplo soy el más fuerte, soy el más veloz, etc. en cambio cuando los niños crecen empiezan a desarrollar un concepto del yo más realista y a admitir que no son tan capaces en algunas áreas como en otras, y por ello se puede escuchar decir a algunos escolares decir soy bueno para los números pero no para el fútbol, soy bueno para el inglés pero no soy bueno en comprensión (Rice, 1997: 256). Se debe recordar también que se pueden encontrar niños que a pesar de ser sumamente competentes no logran adquirir una percepción positiva de sus habilidades, porque las apreciaciones personales están influidas por apreciaciones negativas de la familia o los amigos.

La autodefinición implica la necesidad que tenemos todas las personas de poder mostrarnos abiertamente, tal y como somos, en nuestras relaciones con los demás. Implica poder hablar con libertad sobre “esto es lo que soy, así soy yo, en esto estoy de acuerdo, esto es lo que me gusta, ésta es mi opinión, esto es lo que pienso...” y recibir reconocimiento y aceptación por parte de las personas que nos escuchan.

#### **2.2.6. Autoaceptación**

Para Albert Ellis, (citado por Torres, 2012), la autoaceptación, significa que la persona se acepta a sí misma plenamente y sin condiciones, tanto si se comporta como si no se comporta de forma inteligente, correcta o competentemente, y tanto si los demás le conceden o no su aprobación, el respeto y su amor. Aceptarse a sí mismo es el primer eslabón para obtener una autoestima saludable, aceptarse es sentirse feliz con uno mismo, con lo que nos gusta y no nos gusta de nosotros mismos.

La autoaceptación implica una autoevaluación que hacemos de nuestras conductas, nuestra manera de ser, nuestras experiencias, nuestros sentimientos, etc. deberíamos tener en cuenta que todas las personas tenemos virtudes y defectos, y lo

que tenemos que rescatar de nosotros mismos, es nuestro valor como personas, sin olvidar que hay aspectos que podemos modificar sin perder nuestra esencia.

Aceptar con orgullo las propias habilidades y capacidades, y reconocer las fallas y debilidades sin sentirse devaluado, es el paso más importante para la reconstrucción de la autoestima.

Aceptarse a sí mismo es estar de mi lado. En el sentido más básico, la aceptación de sí mismo y del compromiso conmigo mismo resultante del hecho de que estoy vivo y consciente. La aceptación de sí mismo supone nuestra disposición a experimentar, es decir, a hacer la realidad para nosotros mismos, sin negación o evasión: qué pensamos que pensamos, sentimos que sentimos, deseamos que deseamos, hemos hecho lo que hemos hecho y somos lo que somos. La aceptación de sí mismo es la condición previa del cambio y el crecimiento. Así pues, si me enfrento a un error que he cometido, al aceptar que es mi error soy libre de aprender de él y de hacer mejor las cosas en el futuro. No puedo aprender de un error que no puedo aceptar haber cometido. (Branden, 1995)

### **2.2.7. Autoestima**

La autoestima está estrechamente relacionada con el autoconcepto y la autoeficacia. Cuando los niños perciben sus valor, habilidades y logros, ¿tienen una visión positiva o negativa de sí mismos? todo el mundo necesita sentirse amado, que gusta a los demás, aceptado valorado, capaz y competente. La autoestima es la forma en que los niños sienten acerca de sí mismos, el agrado y respeto que sienten por sí mismos. (Rice, 1997: 258).

La autoestima, es la parte evaluativa del autoconcepto, el juicio que hacen los niños acerca de sus valor general. La autoestima se basa en la capacidad cognoscitiva de los niños,

cada vez mayor, para describirse y definirse a sí mismos. (Papalia, 2010: 253). Autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar, de enfrentar los desafíos de la vida, de tener en cuenta que merecemos ser felices, es la confianza en uno mismo para superar dificultades, etc.

Existen cuatro fuentes principales de autoestima: la relación emocional del niño con los padres, su competencia social con sus compañeros, su progreso intelectual en la escuela y las actitudes de la sociedad y comunidad hacia ellos. Los niños que son amados y deseados, cuyos padres son cálidos, protectores, preocupados, interesados y activos en la tarea de guiarlos, tienden a desarrollar una autoestima positiva. (Rice, 1997: 258). Del éxito en la escuela también depende la autoestima, las buenas calificaciones pueden hacer sentir bien a alguien, ya que serán retroalimentados por sus padres y/o profesores; lo que si hay que tener en cuenta es que la forma que un niño se percibe es crucial para su salud mental, para las relaciones que luego establezcan y el éxito que alcancen en su vida.

Cuando la autoestima es alta, el niño se siente motivado a conseguir lo que desea. Sin embargo es contingente al éxito, los niños pueden ver el fracaso o las críticas como una censura a su valor y sentirse incapaces de hacer mejor las cosas. (Papalia, 2010: 254). Los niños cuya autoestima es contingente al éxito, tienden a desmoralizarse cuando fracasan, pero los que no tienden a perseverar e intentar nuevamente hacer las cosas.

El entorno favorece o desvaloriza el nivel de autoestima de cada individuo; desde que somos pequeños constantemente estamos aprendiendo cosas nuevas, el concepto de autoestima se ve favorecido por la manera como percibimos y valoramos los mensajes, tratos y comportamientos que los demás emiten hacia nosotros.

## **2.3. Relaciones interpersonales**

Son las relaciones que establecemos, con diferentes personas, como nuestros familiares, amistades, compañeros y en la que intercambiamos experiencias, sentimiento y conocimientos. (Calderón, 2011). Desde que una persona nace hasta que muere está en constante interacción con los demás y mediante estas relaciones que establece se desarrolla como individuo y como ser social.

Las relaciones interpersonales, pueden basarse en las emociones, sentimientos, interés, entre otros aspectos. Las relaciones que se pueden establecer con otras personas, tienen una variedad de contextos empezando en la familia, barrio, escuela, etc. estas relaciones juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas, porque a través de ellas el individuo obtiene los refuerzos que favorecen su adaptación e integración al grupo. El yo no es connatural ni puede aparecer en el individuo aislado de sus compañeros. El yo surge de la experiencia social de interactuar con otros. En la interacción, el hombre aprende a responder conforme los demás le responden. Adquiere el yo colocándose en el lugar del otro y empleando la perspectiva que de él tienen para considerarse él mismo. (Hargreaves, 1986: 18)

Las relaciones interpersonales involucran diferentes aspectos como: habilidad para comunicarse efectivamente y escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de una persona.

### **2.3.1. Las relaciones interpersonales: necesidad básica**

El hecho de que el hombre viva desde siempre rodeado de otras personas, ha permitido que subsista y se siga desarrollando, es decir el hombre como individuo necesita de las relaciones interpersonales las mismas que le proveen de alegrías,

satisfacciones y también tristezas y frustraciones. Aún desde el punto de vista negativo, en que las relaciones no sean más que fuente de malestar y sufrimiento, la necesidad de relacionarse se ha demostrado como una de las necesidades básicas del hombre y las relaciones una vía importante de recobrar el bienestar. Por lo tanto, vivir en grupo y relacionarse con los semejantes no solo es ventajoso, sino que es necesario. (EHU, 2013: 12). Entre las necesidades básicas del ser humano destacan:

- Las necesidades fisiológicas, por ejemplo: respirar, comer, dormir, beber, etc.
- Las necesidades afectivas, por ejemplo: necesidades de contacto físico, de intimidad y de pertenencia al grupo.

Las necesidades afectivas, son las primeras que deben satisfacerse ya que la no satisfacción de las mismas puede traer consecuencias negativas para la persona, en lo que se refiere a la formación de su personalidad. Los niños pequeños satisfacen las necesidades afectivas con las caricias y abrazos que pueden brindarle sus padres.

Las relaciones íntimas, son una fuente importante de apoyo, nos ayudan mucho y nos dan seguridad. Los niños tienen relaciones íntimas fundamentalmente en la familia. (EHU, 2013: 15). La primera relación íntima que establecen es con la madre o con la persona que lo cuida, esta primera relación es trascendental para el ser humano porque es la que le brindará la seguridad que necesita para desarrollarse adecuadamente.

La pertenencia al grupo es fundamental, desde la infancia puesto que nos da identidad social, primero formamos parte de nuestra familia, luego de un grupo de amigos y luego de varios grupos. El no pertenecer a un grupo, supone aislamiento social.

### **2.3.2. Teoría del apego de Bowlby**

Bowlby, (citado por Papalia, 2010) se convenció de la importancia del vínculo entre la madre y el bebé y se opuso a separarlos sin que existiese un buen cuidado sustituto. Los estudios realizados por Bowlby dieron como resultado:

- Los bebés con apego seguro lloran o protestan cuando la madre sale y la saludan con mucho gusto a su regreso. La usan como base segura, se alejan de ella para explorar pero de cuando en cuando regresan para que los tranquilice. Por lo regular son cooperativos y muestran poca irritación.
- Los bebés con un apego evasivo rara vez lloran cuando su madre se aleja, pero la evitan a su regreso. Suelen mostrar irritación y no estiran los brazos cuando lo necesitan. Les desagrada que los carguen pero les molesta más aún que los bajen.
- Los bebés con apego ambivalente (resistente) muestran ansiedad incluso antes de la salida de la madre y parecen muy molestos cuando ella desaparece. A su regreso muestran su ambivalencia: buscan el contacto con ella al mismo tiempo que se resisten pateando y retorciéndose. Los bebés resistentes exploran poco y es difícil consolarlos.

Estos tres patrones de apego son universales en todas las culturas en que han sido estudiados. (Papalia, 2010: 190). El desarrollar un estilo u otro de apego, influye decisivamente en las relaciones que establecemos ya que incorporamos a nuestros esquemas un modelo de relación que luego extenderemos en las relaciones sucesivas, porque es lo que hemos aprendido.



### **2.3.3. La comunicación en las relaciones humanas**

La comunicación es la base de las relaciones humanas. La capacidad de establecer relaciones humanas sanas depende de la capacidad de comunicarse; a su vez, los buenos comunicadores son buenos escuchadores. (De Gasperin, 2010: 53). Sin la comunicación no existiría la sociedad, ni los grupos, ni la familia y en toda interacción hay comunicación. La comunicación crea vínculos con las personas. Existen tres axiomas básicos de la comunicación humana:

- Es imposible no comunicarse, no existe la no comunicación. Comunicarse no es necesariamente hablar, porque las personas nos comunicamos con el lenguaje corporal.
- La comunicación establece reglas de relación, que puede ser confirmada o no por la otra persona, por ejemplo los modales, la puntualidad en una reunión, etc.
- La comunicación siempre se define en un contexto, la comunicación tiene tres elementos que la hacen efectiva: el qué, (que es el mensaje) el cómo (el modo) y el cuándo (el contexto).

Las características de la comunicación son: relación entre personas, participación mutua, entrega, y referencia al ser sí mismo. Comunicarse es una exigencia que está en la base de nuestra subsistencia. La necesidad de dar y recibir caracteriza a la especie humana puesto que estamos obligados a relacionarnos en el medio social en que vivimos. Intercambiamos afecto, alegría, tristeza, ideas, tensiones, miradas, palabras, gestos, emociones de todo tipo, etc.

#### **2.3.4. Importancia de la familia en la socialización**

En la familia se vive una profunda influencia de socialización: la comunicación y amor conyugal, el respeto entre los miembros que integran la familia, la solidaridad, la crianza, educación y atención a sus descendientes.

Cuanto más pequeña es la persona, necesita de la asistencia y el cuidado de los adultos y este cuidado se da normalmente dentro del entorno familiar. Pero independientemente de su estructura, la familia cumple con la obligación de mantener y socializar al niño, al mismo tiempo que contribuye a mantener el control social, constituyéndose en el primer agente de socialización, y no sólo por ser el primero en actuar sino, fundamentalmente, por el carácter cualitativo de su influencia.

La integración social comienza en la familia, porque es allí donde se aprende a sentir, amar, comunicarse, saludar, divertirse, reír, jugar, etc. y, por otro, se interioriza creencias, valores, normas y de comportamiento, una estructura social determinada, un código moral, a aprender lo que está bien y lo que está mal hecho. En la familia se produce, un aprendizaje y una interiorización profundamente emocional que la convierten en la fuente de las influencias más poderosas a las que el individuo está sometido en todas las sociedades.

La familia supone una primera relación muy importante, ya que es ella la que va a sentar la gran base de las relaciones sociales posteriores a través de lo que se denomina relación de apego. (Sánchez, 2008: 2). La explicación radica en la tarea que realiza la familia al relacionar a los individuos y a la sociedad desde el comienzo de la vida humana. Dentro de las funciones que cumplen los distintitos miembros de la familia tenemos:

- Relación con la madre, es la que le da seguridad y refugio donde reconfortarse en las situaciones en las que se encuentra triste o tiene miedo.
- La relación con el padre, tiene su papel importante en la seguridad que le ofrece a la madre y en la crianza, es decir en las buenas relaciones de madre- hijo.
- Los hermanos, las relaciones entre hermanos son un factor para aprender a resolver conflictos. Aunque los hermanos y las hermanas pelean frecuentemente, los lazos de sangre y cercanía física los llevan a hacer las paces, puesto que no pueden evitar verse todos los días. (Papalia, 2003: 316)
- Los abuelos y abuelas, en la sociedad en la que actualmente vivimos inmersos, corresponden a una figura de canguro, de cuidadores, pero no debemos quedarnos sólo en eso, pues éstos ofrecen mucho cariño y amor hacia sus nietos y es una vía muy importante de transmisión de cultura y valores a otro nivel, ya que en la mayoría de los casos, son muchos los años de diferencia con sus nietos. (Sánchez, 2008: 3)

### **2.3.5. La escuela como agente de socialización**

La escuela es el segundo agente de socialización donde el niño va a aprender y desarrollar conductas de relación interpersonal. El niño aprende en la escuela normas para el trato adecuado con sus iguales. Los comportamientos sociales, tanto positivos como negativos, van a ir configurando el patrón de comportamiento que va a tener el niño para relacionarse con su entorno. (Rivas, s/f)

La escuela no solo se enfoca en desarrollar conocimientos, sino que contribuye a la formación integral del estudiante, esta formación integral incluye el brindarle pautas de comportamiento para mantener una convivencia armoniosa con

los demás. Además, los comportamientos interpersonales adecuados se consideran requisitos imprescindibles para una buena adaptación a la vida. La escuela constituye, pues, uno de los entornos más relevantes para el desarrollo social de los niños y, por tanto, para potenciar y enseñarlas habilidades de relación.

La escuela debe estar encaminada a desarrollar, las capacidades que les permitan a los estudiantes construir una vida con sentido y una convivencia democrática y justa. Los valores sociales y la configuración de personalidades eficientes y democráticas, que se conviertan en miembros críticos y activos de la sociedad a la que pertenecen, son hoy las dimensiones fundamentales de la escuela. (Contreras, 2012: 59)

### **2.3.6. Dificultades en las relaciones interpersonales**

Las relaciones sociales que los estudiantes establecen en la escuela influyen en el desarrollo emocional y cognitivo, en su adaptación al medio social en que convive, en el aprendizaje de actitudes y valores, en la formación de la identidad, y en la adquisición de habilidades sociales como el manejo del conflicto y la regulación de la agresión. (Estévez y Col. 2009). La carencia de habilidades sociales puede traer como consecuencia:

- Mala comunicación, muchas de las dificultades en las relaciones interpersonales surgen por la incapacidad evitar discusiones y llegar a acuerdos. En algunas relaciones ya establecidas (familia, amistad, pareja, relaciones laborales) o en algunas que no podemos establecer (generar nuevas amistades, comenzar un vínculo de pareja, iniciar un proyecto laboral) el papel de la comunicación es central. (Enríquez, 2013)
- Ansiedad, puede definirse como una anticipación aprensiva de un peligro o una desgracias futura, acompañada de un sentimiento de malestar o síntomas somáticos de tensión.

(García, 2011) Es importante entender la ansiedad como una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes.

- Depresión, es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos de sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. (OMS, 2014)
- Rechazo, sentirse rechazado es lo contrario a sentirse aceptado, este puede llegar a tener trascendencia mediante el bullying o puede ser pasivo, es decir ignorar totalmente a la persona.
- Aislamiento, definido desde el psicoanálisis, es un mecanismo de defensa, frecuente en la neurosis obsesiva, consistente en aislar un pensamiento o comportamiento eliminando sus conexiones con otros pensamientos, y llegando incluso a una ruptura con la existencia del individuo. (Enríquez, 2013)
- Baja autoestima, una persona con baja autoestima suele sentirse infeliz y limitada en lo que puede o debe hacer. Las personas con baja autoestima, tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente. (Enríquez, 2013)



## **CAPÍTULO III**

### **PROGRAMA PEDAGÓGICO**

#### **3.1. Programa Pedagógico “Fortalezco mis relaciones interpersonales mejorando mi autoconocimiento”**

En el presente capítulo, trataremos acerca del programa pedagógico, que ha sido diseñado y ejecutado con la finalidad que los niños y niñas de tercer grado de la I.E.P “Marvista” puedan llegar al autoconocimiento y por ende convivir en un ambiente pacífico, donde interactúen adecuadamente, bajo el cumplimiento de normas de respeto hacia sí mismos y hacia los demás. El programa incluye lo necesario para lograr dar solución a la problemática presentada.

### **3.1.1. Problemática detectada**

Teniendo en cuenta que los niños y niñas de tercer grado de primaria de la Institución Educativa particular “Marvista” interactúan en un ambiente donde las relaciones interpersonales son conflictivas y se puede observar que la convivencia se hace cada día más tensa debido a las conductas negativas que presentan los niños y niñas, conductas que encierran insultos, agresiones físicas y verbales que se puede apreciar a diario dentro y fuera del aula de clase.

Por tal razón a través de este programa queremos mejorar la situación encontrada, realizando un conjunto de actividades basadas en la mejora del autoconocimiento teniendo como objetivo lograr fortalecer las relaciones interpersonales.

### **3.1.2. Fundamentación**

Dentro de la programación curricular, el área Persona, Familia y Relaciones Humanas tiene como finalidad el desarrollo personal del estudiante, el cual comprende los aspectos físicos, intelectuales, emocionales, sociales y culturales en la adolescencia. Es decir, el desarrollo de una personalidad autónoma, libre y responsable para tomar decisiones en todo momento sobre su propio bienestar y el de los demás. Así mismo, les permitirá establecer relaciones armoniosas con su familia, compañeros, y otras personas, para construir su proyecto de vida.

Por ello, este programa contiene una serie de actividades que van a llevar al estudiante a mejorar sus habilidades sociales, con estrategias que dan prioridad al autoconocimiento del estudiante, para que se llegue a dar respuesta a los problemas de socialización y lleguen relacionarse de manera eficaz con sus compañeros de clase.



### **3.1.3. Objetivos**

#### **Objetivo General**

Mejorar las relaciones interpersonales, a través de un programa basado en el autoconocimiento.

#### **Objetivos Específicos**

- Iniciar y mantener relaciones mutuamente beneficiosas
- Desarrollar habilidades de comunicación para expresar opiniones
- Desarrollar habilidades de escucha
- Generar recursos para modificar es sentimiento de malestar y sentirnos bien con nosotros
- Aceptar las consecuencias del propio comportamiento
- Desarrollar un estilo asertivo.

### **3.1.4. Duración**

El programa ha sido diseñado para ser aplicado en 3 meses, tiempo que permite observar si los estudiantes son capaces de mejorar la calidad de sus relaciones interpersonales.

### **3.1.5. Lugar**

Paíta I.E.P. "MARVISTA"

### **3.1.6. Cobertura o Población**

Directos:	18 alumnos del aula de 3er. grado
Indirectos:	18 familias 10 docentes de Educación Primaria 02 auxiliares de Educación Primaria 02 personal Directivo

### **3.1.7. Organización del Programa**

El aprendizaje de estas habilidades, denominadas genéricamente “habilidades sociales”, permite mejorar notablemente las relaciones entre los estudiantes y, también, entre éstos y los adultos. Este programa tiene como objetivo fundamental enseñar a los estudiantes cómo relacionarse de manera eficaz con sus compañeros, padres, profesores, y al mismo tiempo desarrollar su autoconocimiento. Además, mediante las sesiones de entrenamiento asertivo, se pretende enseñar unos valores y favorecer en los alumnos unas actitudes, que constituyan un respeto a los derechos y libertades propios y de los otros, pretendiendo lograr la adquisición y consolidación de unos hábitos de convivencia democrática y de respeto mutuo.

### **3.1.8. Plan de acción**

El plan de acción está conformado por sesiones, que incidieron directamente en el autoconocimiento. Estas sesiones fueron evaluadas por la docente y los mismos estudiantes después de cada sesión. A continuación se detallan los nombres de cada sesión, la descripción de las principales estrategias empleadas y los indicadores de evaluación.

<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Indicador</b>
Describiendo las relaciones interpersonales en el aula	- Los niños observan videos, referidos a las malas relaciones dentro de un aula de clase y buenas relaciones interpersonales. Debatimos sobre lo observado en los videos.	Identifica las relaciones interpersonales que se dan dentro del aula.
Conociendo mis características físicas.	- Se les pide a los niños que peguen una foto en un marco bonito y luego en el aula ellos observarán minuciosamente la foto y escriben en una hoja que se les entregará sus características, es decir cómo son físicamente. Luego se pegarán en la pared para hacer un recorrido junto con los niños y poder valorar el trabajo de cada uno de ellos.	Reconoce y menciona sus características físicas
Me conozco un poco más	- Se le hace entrega a cada niño un espejo para que se observen por unos minutos, después se les entrega una hoja, dividida en dos partes y en lado derecho escriben acerca de sus habilidades y en el lado izquierdo se dibujan. Exponen sus trabajos al grupo.	Reconoce las potencialidades que hay en él.
Lo que hago bien - Lo que me cuesta más.	- Para trabajar el autoconocimiento, trabajamos otra actividad en la que los niños debían pensar y expresar de forma	Reconoce sus fortalezas y debilidades.

Actividad	Descripción	Indicador
	<p>grupal, qué cosas hacían bien y cómo se sentían, y cuáles eran sus debilidades y qué podían hacer para mejorar. En grupo se inició un diálogo, se motivó a los niños para que felicitaran a sus amigos por sus fortalezas y para que dieran sugerencias de cómo superar sus debilidades.</p>	
El color que hablaba	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En esta actividad, trabajamos la empatía y el sentimiento de grupo, además de la idea de la igualdad y la importancia de cada uno en el “todo”.</li> <li>- La historia hablaba de una caja de colores en la que cada lápiz se sentía el mejor frente a los otros.</li> <li>- Finalmente, los colores entendieron que el dibujo es mucho más bonito si todos colaboran. Esta actividad está directamente conectada con “Yo soy especial porque...”</li> </ul>	Reconoce que nos necesitamos unos a otros.
Soy especial porque...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se recordó la actividad anterior y reflexionamos en forma grupal acerca del mensaje del cuento.</li> <li>- Tras hablar del problema que tenían los colores, decidimos pensar y decirles a los demás por qué son</li> </ul>	Dan a conocer a sus compañeros por qué son importantes

Actividad	Descripción	Indicador
	importantes, en nuestra clase. En esta actividad, un abanico de colores iba moviéndose por la clase para que todos le dijeran a su dueño una razón por la que ellos le veían importante y especial.	
Soy bueno en...	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En esta actividad, cada niño ofrecía una de sus habilidades para ayudar a los demás. En una cuartilla de cartulina, colocaron su nombre y su asignatura favorita, aquella en la que se sentían seguros y capaces de ofrecer ayuda si un compañero lo necesitaba y, por último una habilidad que no tenía por qué ser académica, por ejemplo: bailar, escuchar, hacer reír, etc.</li> </ul>	Reconoce sus habilidades.
Buscando el tesoro	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se elabora junto con los niños cuatro pancartas que contendrán: El dibujo de un niño y una niña y al lado las preguntas ¿Cómo eres? Se dibujará una familia y la pregunta ¿Cómo es mi familia? Imágenes de diversos juguetes y la interrogante: ¿Cuál es tu juguete preferido?, ¿Cuál es tu programa preferido? Imágenes de niños</li> </ul>	Observa imágenes reconoce en ellas sus propias características.

<b>Actividad</b>	<b>Descripción</b>	<b>Indicador</b>
	<p>pintando, corriendo y las interrogantes ¿Qué es lo que te gusta hacer?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los niños expresan mediante el diálogo, qué tienen en común y qué los hace diferentes a los niños de los afiches.</li> </ul>	
Identificando emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los niños elaboran un afiche con caritas que muestran las diferentes emociones.</li> <li>- Pegan en la pared sus afiches y luego trabajamos junto con ellos las emociones que aparecen en el afiche.</li> </ul>	Identifica emociones en sí mismos.
Expresando emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los niños y niñas elaboran su libro de emociones.</li> <li>- Pegan fotografías de ellos mismos expresando las diferentes emociones trabajadas en el aula.</li> <li>- Luego traen sus libros para escribir en forma individual un pequeño texto al lado de cada fotografía expresando cuando o en qué momento ellos sienten esa emoción.</li> <li>- Comparten los libros para que sus compañeros puedan ver y conocer las emociones de sus compañeros.</li> </ul>	Identifica emociones en el otro
¿Cómo me siento?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alumnos que durante unos minutos pensarán en aquello que les produce</li> </ul>	Identifica los estados emocionales

Actividad	Descripción	Indicador
	bienestar y malestar. Luego anotarán sus reflexiones, tanto positivas como negativas, en el anexo. Los alumnos se colocarán en grupos de cinco o seis miembros para intercambiar experiencias.	
Palabras amables	- En esta actividad, trabajamos la importancia de comunicarnos utilizando palabras amables. Entre todos buscamos palabras que nos hicieran el día más agradable, nos ayudaran a solucionar problemas, o mostraran cariño hacia los demás.	Optimiza la comunicación a través de diálogos cortos.
Mis propósitos para 2013	- Siguiendo con las actividades que lleven a los niños a fortalecer el autoconocimiento, reflexionamos de forma grupal e individual acerca de lo que hemos realizado durante el 2013 y qué podemos mejorar para el nuevo año. Cada niño escribe en una hoja de papel su nombre y su objetivo para el 2014, después todos estos propósitos juntos formaron un gran árbol de Navidad.	Manifiesta opiniones positivas de sí mismo.

### **3.1.9. Estrategias**

La estrategia básica que se va a utilizar en el taller es el "aprendizaje por experiencias". Los alumnos analizarán interacciones sociales correspondientes a situaciones cotidianas, ensayarán diferentes modos de respuesta y analizarán las consecuencias derivadas de cada uno de ellos.

La discusión y el análisis permitirán el aprendizaje de diferentes alternativas de pensamiento ante una misma situación, y de la anticipación de consecuencias probables. Las propuestas de prácticas en situaciones reales permiten la generalización y consolidación de los aprendizajes.

Por otro lado, se utilizará frecuentemente el "refuerzo social", proporcionando elogios verbales y gestuales: gestos de asentimiento con la cabeza, sonrisas,... y la aprobación de las respuestas que pongan de manifiesto el uso de las habilidades propuestas en el Programa para mejorar las relaciones interpersonales, tanto durante las sesiones del plan de acción como en el desarrollo habitual de las interacciones sociales en el aula.

### **3.1.10. Criterios de Evaluación**

- Tiene una opinión positiva de sí mismo.
- Conoce las habilidades relacionadas con la escucha y la expresión, haciendo hincapié tanto en la conducta verbal como en la no-verbal.
- Es capaz de expresarse de manera eficaz, reconociendo los distintos tipos de lenguaje.
- Se muestra receptivo a lo que otras personas nos comunican y conoce las habilidades de la comunicación oral.



- Es capaz de iniciar y mantener relaciones comunicativas.
- Ha aprendido a identificar estados de ansiedad o nerviosismo en uno mismo identificando las situaciones que la producen.
- Es capaz de solucionar los problemas de forma pacífica, aplicando las habilidades y estrategias estudiadas, siendo creativo en la solución.
- Es competente en saber decir lo que piensa sin herir a otra persona.
- Respeto y valora la opinión de los demás.

### **3.1.11. Instrumentos de evaluación**

- Fichas de trabajo
- Diario de campo
- Lista de cotejos



## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **4.1. Variables**

- Variable Independiente  
*Autoconocimiento*
- Variable Dependiente  
*Relaciones interpersonales*

#### 4.2. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición
Autoconocimiento	Es resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características.	Es el conocimiento de uno mismo.	Auto concepto Auto conciencia Auto reconocimiento Auto definición Auto aceptación Autoestima	Cualitativa
Relaciones interpersonales	Son relaciones sociales en las que se da una interacción recíproca entre dos o más personas, en la cual interviene la comunicación como en toda relación, y que nos ayuda a obtener información respecto al entorno donde nos encontremos.	Es la interacción recíproca entre dos o más personas.	Afecto Amistad Comunicación Asertividad Pertenencia al grupo	

### **4.3. Tipo de investigación**

El tipo de investigación es cualitativo, y su modelo de investigación orientado a la comprensión y al cambio, es decir es una investigación acción participativa porque los miembros participaron de manera directa, como estudiantes y docentes e indirecta, como directivos y padres de familia.

### **4.4. Diseño de investigación**

El proyecto se enmarca en una investigación acción, la cual se utiliza para describir una familia de actividades que realiza el profesorado en sus propias aulas con fines tales como: el desarrollo curricular, su autodesarrollo profesional, la mejora de los programas educativos, los sistemas de planificación o la política de desarrollo. Estas actividades tienen en común la identificación de estrategias de acción que son implementadas y más tarde sometidas a observación, reflexión y cambio. Se considera como un instrumento que genera cambio social y conocimiento educativo sobre la realidad social y/o educativa, proporciona autonomía y da poder a quienes la realizan.

### **4.5. Población y muestra**

Estuvo constituida por los estudiantes del IV ciclo (estudiantes de 3er. Grado de Primaria) de la I.E.P. Marvista, de Paita – Piura.

AULA	VARONES	MUJERES	TOTAL
3er. Grado	11	7	18
TOTAL			18

#### 4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnicas	Instrumentos	Fuentes de información
Observación	Encuesta Lista de cotejos Diario de campo	Estudiantes de 3er. Grado de primaria

## **CAPÍTULO V**

### **RESULTADOS**

#### **5.1. Presentación e interpretación de los resultados**

Este capítulo del trabajo tiene el propósito de presentar el proceso que conduce a la demostración de la hipótesis de nuestra investigación:

##### ***Hipótesis general***

La aplicación de un programa de habilidades psicosociales basado en el autoconocimiento mejora las relaciones interpersonales en los niños y niñas.

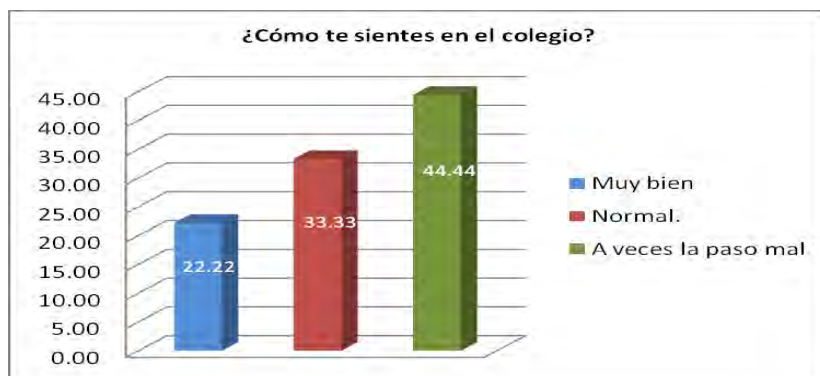
## RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE ENTRADA

Cuadro N° 01

¿Cómo te sientes en el colegio?	F	%
Muy bien	4	22.22
Normal	6	33.33
A veces la paso mal	8	44.44
Total	18	100

**Fuente:** encuesta aplicada estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

Gráfico N° 01



Este gráfico nos muestra que el 22.22% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario se sienten muy bien en la escuela, el 33.33% se sienten normal y el 44.44% a veces la pasan mal en la escuela.



**Cuadro N° 02**

<b>¿Has sentido miedo venir a la escuela?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nunca	4	22.22
Alguna vez	6	33.34
Casi todos los días	8	44.44
Total	18	100.00

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 02**



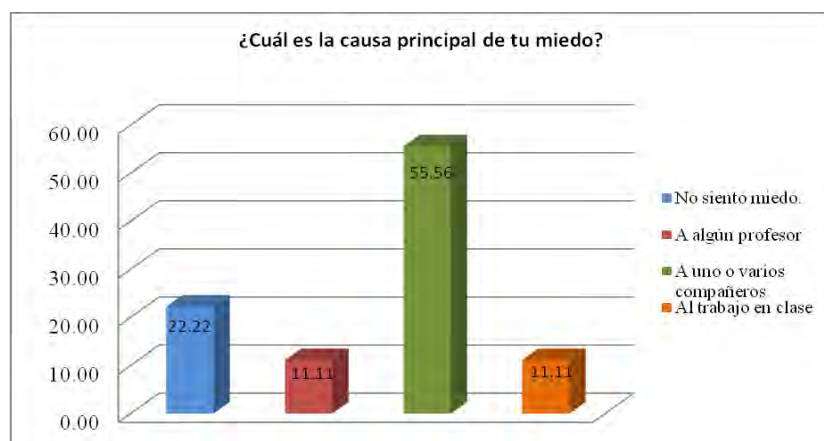
Este gráfico nos muestra que el 22.22% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario nunca han sentido miedo venir a la escuela, el 33.33% alguna vez han sentido miedo y el 44.44% casi todos los días siente miedo venir a la escuela.

**Cuadro N° 03**

<b>¿Cuál es la causa principal de tu miedo?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No siento miedo.	4	22.22
A algún profesor	2	11.11
A uno o varios compañeros	10	55.56
Al trabajo en clase	2	11.11
Total	18	100

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 03**



Este gráfico nos muestra que el 22.22% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario no sienten miedo venir a la escuela, el 11.11% su causa principal de miedo venir a la escuela es a algún profesor, el 55.56% la causa principal de miedo es a uno o varios compañeros, mientras que el 11.11% de los alumnos le tienen miedo al trabajo en clase.

**Cuadro N° 04**

<b>¿Te sientes aislado o tus compañeros no quieren estar contigo?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nunca	4	22.22
Alguna vez	11	61.11
Casi todos los días	3	16.67
Total	18	100

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 04**



Este gráfico nos muestra que el 22.22% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario nunca se han sentido aislados de sus compañeros o sentido que alguno de ellos no ha querido estar con él, mientras que el 61.11% alguna vez han sentido aislados de sus compañeros y el 16.67% casi todos los días se han sentido aislados de sus compañeros.

**Cuadro N° 05**

<b>¿Sientes que algún o algunos compañeros han abusado de ti?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nunca	4	22.22
Alguna vez	12	66.67
Casi todos los días	2	11.11
Total	18	100

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 05**



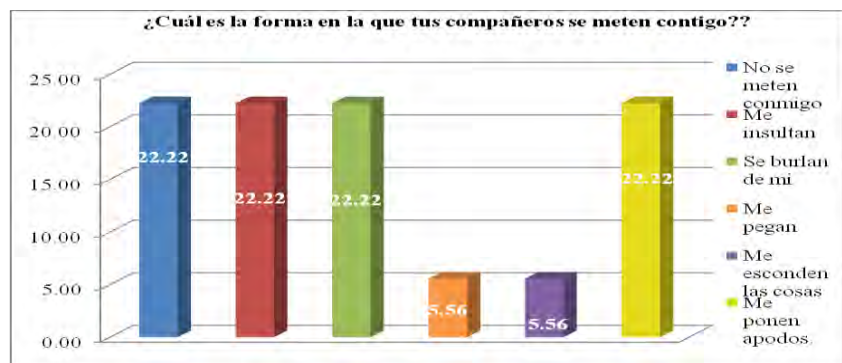
Este gráfico nos muestra que el 22.22% de los 18 alumnos que desarrollaron el cuestionario nunca han sentido que algún compañero ha abusado de él, el 66.67% alguna vez han sentido que algunos compañeros han abusado de ellos, mientras que el 11.11% de los alumnos casi todos los días siente que sus compañeros han abusado de ellos.

**Cuadro N° 06**

¿Cuál es la forma de agresión de tus compañeros hacia ti?	F	%
No se meten conmigo	4	22.22
Me insultan	4	22.22
Se burlan de mí	4	22.22
Me pegan	1	5.56
Me esconden las cosas	1	5.56
Me ponen apodos.	4	22.22
Total	18	100.00

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 06**



Este gráfico nos muestra que el 22.22% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario responden que sus compañeros no se meten con ellos, el 22.22% responden que son insultados por sus compañeros, el 22.22 % dicen que se burlan de ellos, el 5.56 % contestan que sus compañeros los maltratan físicamente, el 5.56 % contestan que sus compañeros les esconden las cosas y el 22.22% de los alumnos no son llamados por su nombre.

**Cuadro N° 07**

<b>Y tú ¿Tratas mal a algún o algunos compañeros?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nunca	2	11.11
Casi todos los días	5	27.78
Algunas veces	11	61.11
Total	18	100.00

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 07**



Este gráfico nos muestra que el 11.11% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario responde que nunca ha tratado mal a algún compañero, el 27.78% casi todos los días trata mal a algún compañero y el 61.11% algunas veces trata mal a algún compañeros.

**Cuadro N° 08**

<b>¿Cómo te sientes cuando tratas mal a algún compañero?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Me siento mal	8	44.44
No siento nada	2	11.11
Me siento contento	3	16.67
Avergonzado	5	27.78
Total	18	100.00

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 08**



Este gráfico nos muestra que el 44.44% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario respondieron que se sienten mal cuando tratan mal a algún compañero, el 11.11% no sienten nada, el 16.67% responden que se sienten contentos cuando tratan mal a algún compañero y el 27.78% se siente avergonzado cuando trata mal a algún compañero.

**Cuadro N° 09**

<b>¿Te has unido a alguien para molestar a algún compañero(a)</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nunca	5	27.78
Algunas veces	9	50.00
Casi todos los días	4	22.22
Total	18	100

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 09**



Este gráfico nos muestra que el 27.78% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario nunca han unido a alguien para molestar a algún compañero, el 50.00% alguna vez se han unido a alguien para molestar a sus compañeros, el 22.22% casi todos los días se une a alguien para molestar a algún compañero.

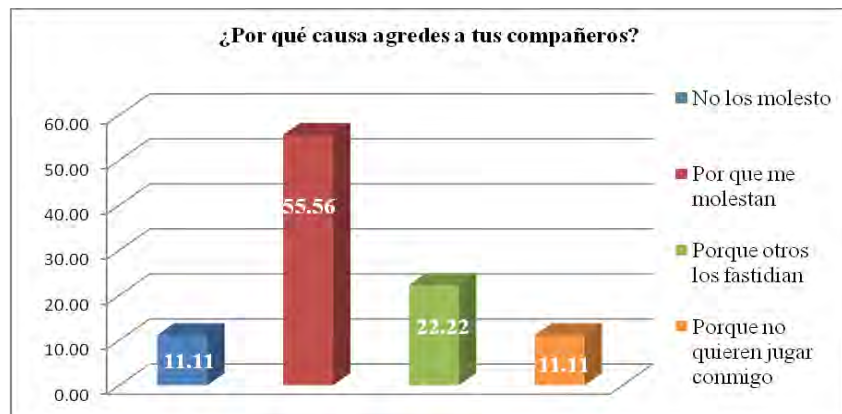


**Cuadro N° 10**

¿Por qué causa agredes a tus compañeros?	F	%
No los molesto	2	11.11
Porque me molestan	10	55.56
Porque otros los fastidian	4	22.22
Porque no quieren jugar conmigo	2	11.11
Total	18	100.00

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 10**



Este gráfico nos muestra que el 11.11% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario no molestan a sus compañeros, el 55.56% agreden a sus compañeros, porque ellos los molestan, el 22.22 % agreden porque otros los fastidian y el 11.11% agreden en respuesta porque no quieren jugar con ellos.

## RESULTADOS DEL PLAN DE ACCIÓN

### ACTIVIDAD N° 1

#### Describiendo las relaciones interpersonales en el aula

##### Descripción de la actividad

En esta actividad los estudiantes observaron un video acerca de las buenas relaciones interpersonales y de las malas relaciones interpersonales.



**TABLA 11**

#### Relaciones interpersonales

INDICADORES	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Identifican las relaciones interpersonales que se dan dentro del aula.	16	88.9	2	11.1	18	100.0

En la tabla N° 11, se observa que el 88.9% de los estudiantes Identifican las relaciones interpersonales que se dan dentro del aula.

Esta información tiene como referencia este instrumento para la recolección de datos.

<b>Actividad:</b> Describiendo las relaciones interpersonales en el aula	
<b>Escenario:</b> Aula	
Momentos	Hechos
INICIO	La docente inició esta actividad dialogando con los estudiantes, acerca de las relaciones interpersonales. Algunos estudiantes manifestaron que las relaciones entre sus compañeros eran difíciles y muchas veces hostiles, pues muchos de ellos intentan imponerse ante los más débiles de la clase. Alicia mencionó que en muchos diálogos en clase la habían mandado callar, ocasionado la burla de los demás.
PROCESO	Se propuso a los niños observar en silencio dos videos uno de las buenas relaciones interpersonales, y otro acerca de las malas relaciones interpersonales, además de sus efectos en las personas. Cuando se observó el video acerca de las malas relaciones interpersonales, muchos de ellos manifestaron que habían pasado por situaciones similares: burlas, apodos, golpes, etc. Luego la docente propició un debate de los videos, respetando normas de intercambio verbal como por ejemplo: pedir la palabra, escuchar cuando otra persona habla.
FINAL	Los estudiantes junto con la docente describen como se desarrollan las relaciones interpersonales en el aula, se describen aspectos positivos y negativos. Elaboran un compromiso personal para mejorar las relaciones interpersonales del aula.

**Fuente: Diario de campo (16 de setiembre 2013)**

## ACTIVIDAD N° 2

### Conociendo mis características físicas.

#### Descripción de la actividad

En esta actividad los estudiantes trajeron una foto y la decoraron de acuerdo a su gusto personal. Luego describieron sus características físicas.



**TABLA 12**

**Mis características físicas**

INDICADORES	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Reconoce y menciona sus características físicas	18	100.0	0	0	18	100.0

En la tabla N° 12, se observa que el 100.0% de los estudiantes Reconoce y menciona sus características físicas.

Esta información tiene como referencia este instrumento para la recolección de datos.

<b>Actividad:</b> Conociendo mis características físicas.	
<b>Escenario:</b> Aula	
Momentos	Hechos
INICIO	Se presentó a los estudiantes una secuencia de fotografías de una persona que se habían hecho cirugías estéticas y se les pidió que observaran cada detalle de las características físicas de esta persona y que se fijaran que parte de su cuerpo se habían cambiado y porqué creían que lo había hecho. Ante esta pregunta los estudiantes mencionaron que querían agradar a los demás, que no se sentían bien con su cuerpo, que buscaban la belleza física.
PROCESO	Previamente se les había solicitado una foto, entonces se les entregó diversos materiales para que ellos, elaboraran un marco bonito para sus fotos. Después de esta tarea, se les pidió que se observaran minuciosamente y la docente les entregó una hoja para que ellos, escribieran sus características físicas. Algunos estudiantes se mostraban descontentos con su cabello porque era rebelde, otros por el color de su piel, entonces se les preguntó por qué se sentían de esa manera. Los estudiantes explicaron que muchas veces les habían puesto apodos por ello.
FINAL	Las fotos de todos los estudiantes fueron colocadas en un mural grande y cada uno de los estudiantes mencionó una característica positiva de sus compañeros. Finalmente asumieron el compromiso de evitar molestar por sus características físicas.

**Fuente: Diario de campo (07 de octubre 2013)**

### ACTIVIDAD N° 3

#### Identificando emociones.

#### Descripción de la actividad

En esta actividad los estudiantes elaboraron individualmente un afiche para identificar las emociones. Además de imitar cada una de las expresiones, mencionaron que situaciones pueden provocarlas.



**TABLA 13**  
**Mis emociones**

INDICADORES	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Identifica emociones en sí mismo.	14	77.8	4	22.2	18	100.0

En la tabla N° 13, se observa que el 77.8% de los estudiantes Identifica emociones en sí mismo.

Esta información tiene como referencia este instrumento para la recolección de datos.

<b>Actividad:</b> Identificando emociones <b>Escenario:</b> Aula	
Momentos	Hechos
INICIO	Se empezó la actividad mostrando a los estudiantes unas fotografías de niños expresando distintas emociones. Se realizaron distintas preguntas como: ¿porque creen ustedes que este niño está llorando?, ¿porque creen ustedes que este niño está feliz?, ¿porque creen ustedes que este niño está molesto? Los niños mencionaron algunas respuestas como: está triste porque no quieren jugar con él, está molesto porque le han comido la lonchera.
PROCESO	Luego se les entregó material para que ellos elaboraran un afiche con caritas que mostraban las emociones. La docente inició un diálogo y se realizaron preguntas como: ¿Qué situaciones me ponen alegre?, ¿Qué situaciones me ponen triste? ¿Qué situaciones me ponen molesto? ¿Qué situaciones me ponen temeroso? Daniel mencionó, que él se sentía feliz cuando lo incluían en el equipo de futbol. Romina mencionó que le molestaba cuando sus compañeros tomaban sus cosas sin su permiso.
FINAL	Al final realizamos un compromiso personal: Cuando nos molestemos, contar hasta el número 10 mentalmente para contestar, cuando estemos tristes preguntarnos si vale la pena sentirnos de esa manera, cuando estemos alegres compartir la alegría con los demás y cuando tengamos miedo rezar Dios.

**Fuente: Diario de campo (21 de octubre 2013)**

## ACTIVIDAD N° 4

### Expresando emociones

#### Descripción de la actividad

En esta actividad los estudiantes trabajaron expresión de emociones. Ellos se tomaron fotografías sobre sus diferentes estados emocionales y en el aula trabajaron un libro, escribiendo en cada fotografía en que momento sentían dicha emoción



**TABLA 14**  
**Las emociones**

INDICADORES	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Identifican emociones en el otro.	13	72.2	5	27.8	18	100.0

En la tabla N° 14, se observa que el 72.2% de los estudiantes Identifica emociones en el otro.



Esta información tiene como referencia este instrumento para la recolección de datos.

<b>Actividad:</b> Expresando emociones <b>Escenario:</b> Aula	
Momentos	Hechos
INICIO	Se retomó la actividad anterior, acerca de las emociones. Se propone a los estudiantes elaborar un libro de las emociones, con sus propias fotografías, que previamente les fueron solicitadas. Muchos de ellos se emocionaron con la idea. Diego expresó que si prestaba su libro de emociones a otro amigo entonces le entenderán mejor.
PROCESO	Antes de empezar a trabajar se dieron ciertas pautas como compartir algunos materiales que a sus compañeros les hicieran falta como goma, tijeras, etc. Después que terminaron de pegar las fotos en sus libros, se les propone escribir en forma individual un pequeño texto al lado de cada fotografía expresando cuando o en qué momento ellos sienten esa emoción. Rafael mencionó que sería bueno que los demás entiendan las emociones de las demás personas para que puedan ayudarles.
FINAL	Comparten los libros para que sus compañeros puedan ver y conocer las emociones de cada uno y así de esta manera evitar incomodar a los otros y mejorar la convivencia. Este día los estudiantes se comprometieron a respetar las emociones de los demás.

**Fuente: Diario de campo (04 de noviembre 2013)**

## ACTIVIDAD N° 5

### Buscando el tesoro

#### Descripción de la actividad

Esta actividad se denominó Buscando el tesoro.

En esta primera fase los estudiantes observaron una pancarta de niño y niña y la pregunta principal que respondieron fue ¿Cómo eres?



**TABLA 15**

#### ¿Cómo soy?

INDICADORES	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Observa imágenes y reconoce en ellas sus propias características.	15	83.3	3	16.7	18	100.0

En la tabla N° 15, se observa que el 83.3% de los estudiantes Observa imágenes y reconoce en ellas sus propias características.

Esta información tiene como referencia este instrumento para la recolección de datos.

<b>Actividad:</b> Buscando el tesoro <b>Escenario:</b> Aula	
Momentos	Hechos
INICIO	Esta actividad estuvo dividida en cuatro fases, en la que los estudiantes trabajaron acerca de sus propias características, su familia, sus gustos y preferencias. En esta actividad se dieron diálogos bastante respetuosos del tiempo y de las opiniones de cada uno. Algunos se tomaron bastante tiempo para hablar de su familia, de sus gustos.
PROCESO	Se propuso a los estudiantes elaborar cuatro pancartas que tengan: El dibujo de un niño y una niña y al lado las preguntas ¿Cómo eres? A ello Samuel contestó, qué él era un niño bueno, amable, que le gustaba tener amigos. En el dibujo de la familia, se realizó la pregunta ¿Cómo es tu familia? En esta pregunta tomo la palabra Sofía, y dijo que su familia estaba conformada por sus padres su hermana y sus abuelitos, que la cuidaban cuando sus padres salían a trabajar. En la figura de los diversos juguetes se preguntó: ¿Cuál es tu juguete preferido?, Alejandro, dijo que a él, le gusta construir autopistas para jugar con sus carros. En la pregunta ¿Qué es lo que te gusta hacer? Casi todos respondieron que les gustaba jugar sin pelear.
FINAL	En esta actividad se conocieron un poco más, porque expresaron libremente sus características, gustos, preferencias y describieron su familia. En esta actividad se comprometieron a respetarse mutuamente.

**Fuente: Diario de campo (18 de noviembre 2013)**

## RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE SALIDA

Cuadro N° 16

¿Cómo te sientes en el colegio?	F	%
Muy bien	14	77.78
Normal.	3	16.67
A veces la paso mal	1	5.56
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

Gráfico N° 12



Este gráfico nos muestra que el 77.78% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario se sienten muy bien en la escuela, el 16.67% se sienten normal y el 5.56% a veces la pasan mal en la escuela.

**Cuadro N°17**

<b>¿Has sentido miedo venir a la escuela?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Nunca</b>	13	72.22
<b>Alguna vez</b>	4	22.22
<b>Casi todos los días</b>	1	5.56
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 13**



Este gráfico nos muestra que el 72.22% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario nunca han sentido miedo venir a la escuela, el 22.22% alguna vez han sentido miedo y el 5.56% casi todos los días siente miedo venir a la escuela.

**Cuadro N°18**

<b>¿Cuál es la causa principal de tu miedo?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No siento miedo.	12	66.67
A algún profesor	2	11.11
A uno o varios compañeros	2	11.11
Al trabajo en clase	2	11.11
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 14**



Este gráfico nos muestra que el 66.67% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario no sienten miedo venir a la escuela, el 11.11% su causa principal de miedo venir a la escuela es a algún profesor, el 11.11% la causa principal de miedo es a uno o varios compañeros, mientras que el 11.11% de los alumnos le tienen miedo al trabajo en clase.

**Cuadro N°19**

<b>¿Te sientes aislado o tus compañeros no quieren estar contigo?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nunca	15	83.33
Alguna vez	2	11.11
Casi todos los días	1	5.56
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 15**



Este gráfico nos muestra que el 83.33% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario nunca se han sentido aislados de sus compañeros o sentido que alguno de ellos no ha querido estar con él, mientras que el 11.11% alguna vez han sentido aislados de sus compañeros y el 5.56% casi todos los días se han sentido aislados de sus compañeros.

**Cuadro N°20**

<b>¿Sientes que algún o algunos compañeros han abusado de ti?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nunca	16	88.89
Alguna vez	2	11.11
Casi todos los días	0	0.00
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 16**



Este gráfico nos muestra que el 88.89% de los 18 alumnos que desarrollaron el cuestionario nunca han sentido que algún compañero ha abusado de él, el 11.11% alguna vez han sentido que algunos compañeros han abusado de ellos, mientras que el 0.00% de los alumnos casi todos los días siente que sus compañeros han abusado de ellos.



**Cuadro N°21**

<b>¿Cuál es la forma de agresión de tus compañeros hacia ti?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No se meten conmigo	11	61.11
Me insultan	1	5.56
Se burlan de mí	2	11.11
Me pegan	1	5.56
Me esconden las cosas	1	5.56
Me ponen apodos.	2	11.11
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 17**



Este gráfico nos muestra que el 61.11% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario responden que sus compañeros no se meten con ellos, el 5.56% responden que son insultados por sus compañeros, el 11.11% dicen que se burlan de ellos, el 5.56 % contestan que sus compañeros los maltratan físicamente, el 5.56% contestan que sus compañeros les esconden las cosas y el 11.11% de los alumnos no son llamados por su nombre.

**Cuadro N°22**

<b>Y tú ¿Tratas mal a algún o algunos compañeros?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nunca	15	83.33
Casi todos los días	1	5.56
Algunas veces	2	11.11
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 18**



Este gráfico nos muestra que el 83.33% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario responde que nunca ha tratado mal a algún compañero, el 5.56% casi todos los días trata mal a algún compañero y el 11.11% algunas veces trata mal a algún compañeros.

**Cuadro N°23**

<b>¿Cómo te sientes cuando tratas mal a algún compañero?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Me siento mal	16	88.89
No siento nada	1	5.56
Me siento contento	0	0.00
Avergonzado	1	5.56
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 19**



Este gráfico nos muestra que el 88.89% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario respondieron que se sienten mal cuando tratan mal a algún compañero, el 5.56% no sienten nada, el 0.00% responde que se sienten contentos cuando tratan mal a algún compañero y el 5.56% se siente avergonzado cuando trata mal a algún compañero.

**Cuadro N°24**

<b>¿Te has unido a alguien para molestar a algún compañero(a)</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Nunca	14	77.78
Algunas veces	2	11.11
Casi todos los días	2	11.11
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 20**



Este gráfico nos muestra que el 77.78% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario nunca han unido a alguien para molestar a algún compañero, el 11.11% alguna vez se han unido a alguien para molestar a sus compañeros, el 11.11% casi todos los días se une a alguien para molestar a algún compañero.

**Cuadro N°25**

<b>¿Por qué causa agredes a tus compañeros?</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No los molesto	12	66.67
Porque me molestan	3	16.67
Porque otros los fastidian	3	16.67
Porque no quieren jugar conmigo	0	0.00
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

**Fuente:** encuesta aplicada a estudiantes de 3er. Grado de Primaria de la I.E.P. Marvista

**Gráfico N° 21**



Este gráfico nos muestra que el 66.67% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario no molestan a sus compañeros, el 16.67% agreden a sus compañeros, porque ellos los molestan, el 16.67% agreden porque otros los fastidian y el 0.00% agreden en respuesta porque no quieren jugar con ellos.

## 5.2. Discusión de resultados

Las relaciones interpersonales saludables dentro de un aula de clase es muy importante, ya que influye en el desarrollo integral de los educandos, la escuela debe ser un lugar donde se propicie un clima de armonía, donde los niños y niñas se sientan muy bien y estén deseosos de asistir a clases. En la institución educativa donde se desarrolló la presente investigación encontramos que los resultados de la evaluación de entrada no son positivos ya que al intentar describir las características de las relaciones interpersonales encontramos que el 44.44% a veces la pasan mal en la escuela (Cuadro N°1), el 44.44% casi todos los días siente miedo venir a la escuela (Cuadro N°2), el 55.56% la causa principal de miedo es a uno o varios compañeros (Cuadro N°3). Respecto a estos resultados hay que recordar lo que dice Estévez y Col. (2009) Las relaciones sociales que los estudiantes establecen en la escuela influyen en el desarrollo emocional y cognitivo, en su adaptación al medio social en que convive, en el aprendizaje de actitudes y valores, en la formación de la identidad, y en la adquisición de habilidades sociales como el manejo del conflicto y la regulación de la agresión.

Los datos obtenidos en la evaluación de entrada llaman mucho la atención, porque si los alumnos sienten miedo de venir a la escuela, no van a estar dispuestos a aprender y seguir estudiando, este temor que los alumnos indican es producto de las malas relaciones entre compañeros, una de las características de las personas que son tratadas mal sienten miedo. Las malas relaciones interpersonales son un problema que se da en la mayoría de instituciones educativas, con el agravante que en algunas I.E. las relaciones son más malas que en otras. Esta problemática se evidencia en diferentes aspectos como la agresión física o verbal.

De acuerdo a estos resultados, se puede decir que un buen porcentaje de los estudiantes encuestados se sienten mal en el aula, es decir que ellos no están contentos de estar en el colegio, estos datos son realmente penosos y alarmantes ya que la escuela ha dejado de considerarse como un lugar seguro para considerarse como un lugar de riesgo potencial. Estas situaciones generan muchas veces ansiedad en los estudiantes, término definido por García (2011) como un sentimiento de malestar o síntomas somáticos de tensión, y en un lugar dónde sabes como estudiante que te van a molestar, fastidiar, colocar sobrenombres, etc. lo más lógico es que los estudiantes se muestren ansiosos para ir al colegio.

Estos datos obtenidos se tomaron en cuenta para poder diseñar y aplicar un programa basado en la mejora del autoconocimiento, ya que el conocerse, saber cómo soy es la base primordial para poder conocer a los demás y por ende poder comprenderlos, de esta manera las relaciones interpersonales serán fortalecidas. Si las relaciones interpersonales fueran favorables los alumnos no deberían sentir miedo al venir a la escuela, ya que debe ser un lugar donde se dan relaciones de afecto y donde todos comparten momentos agradables. Las actividades diseñadas en el plan de acción dieron como resultado principalmente que los estudiantes reconocen que nos necesitamos unos a otros y manifiestan opiniones positivas de sí mismo. Estos resultados reflejan la eficacia del plan de acción y la necesidad de trabajar desde el aula las relaciones interpersonales. Estos resultados coinciden con lo manifestado por Coronil (2008), las habilidades sociales, nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos.

Estos resultados evidencian que la escuela es el lugar donde el estudiante aprende en la escuela normas para el trato adecuado con sus iguales. Por lo tanto debe tenerse en cuenta lo manifestado por Contreras (2012) la escuela debe estar encaminada a desarrollar, las capacidades que les permitan a los

estudiantes construir una vida con sentido y una convivencia democrática y justa.

Los datos obtenidos en el diario de campo y de la ficha de observación que se aplicó semana a semana muestran lo poco que se conocen los niños y niñas y cómo estos no comprenden a sus compañeros, por ello responden con tanta agresión frente a cualquier cosa que no les parece; estas conductas no nacen en el colegio, sino que tienen una procedencia y estos son los hogares, de acuerdo a la información analizada de los textos leídos muestran que hay una correlación entre las personas que muestran conductas que no favorecen las relaciones interpersonales saludables, podemos decir que este aspecto intrafamiliar desempeña un papel importante, ya que si los niños y niñas están expuestos a ambientes conflictivos estos actuarán de forma parecida dentro de la escuela.

Los factores que predisponen para un alto nivel de conductas negativas son: la falta de cariño entre los padres y hacia sus hijos, otro puede ser la violencia física o verbal dentro de la familia y la falta de normas claras y persistentes, pero si los padres actúan de esta manera es porque tampoco han aprendido a controlar sus emociones. Se puede decir que cuando los padres actúan haciendo uso de la agresión y no han encontrado la técnica adecuada para la corrección o el control de sus hijos, estos aprenden las mismas conductas de sus progenitores, es como una cadena que va de generación en generación propagándose cada día más, por tal razón es que se le debe dar mucho énfasis a la familia en el aprendizaje y desarrollo de habilidades psicosociales.

Al finalizar este estudio se evaluaron los efectos del programa de habilidades psicosociales basadas en el autoconocimiento, estos resultados muestran una mejora significativa en las relaciones interpersonales, por ello se puede observar que el 77.78% de los estudiantes se sienten muy bien en la escuela, (Cuadro N°16), el 72.22% de los estudiantes ya



no sienten miedo venir a la escuela, (Cuadro N°17), el 83.33% de los estudiantes nunca se han sentido aislados de sus compañeros (Cuadro N°19) el 83.33% de los alumnos que desarrollaron el cuestionario responde que nunca ha tratado mal a algún compañero, (Cuadro N°22). Estos resultados se lograron gracias al plan de acción que se enfocó en el autoconocimiento y que según Mantilla, (1999) es un requisito de la comunicación efectiva, las relaciones interpersonales y la capacidad para desarrollar empatía hacia los demás. Según EHU (2013) vivir en grupo no solo es ventajoso sino que es necesario, pero la escuela deberá garantizar una estancia armoniosa, pacífica, con relaciones interpersonales positivas.



## CONCLUSIONES

Este estudio demuestra en sus resultados que se mejoraron las relaciones interpersonales disminuyendo los conflictos en el aula, comunicándose para resolver problemas. También se incidió en el autoconocimiento, que es muy importante porque si uno no se conoce no se podrá amar y tampoco podrá amar a los demás.

- La evaluación de entrada, demostró que los estudiantes tenían deficientes relaciones interpersonales o relaciones interpersonales conflictivas, en relación a la encuesta aplicada, esto debido a la falta de autoconocimiento de los estudiantes. Hay que tener en cuenta también que una deficiente comunicación origina serios conflictos en la socialización ya que puede causar problemas como falta de comprensión, malos entendidos, desconfianza, resentimientos, y principalmente falta de cooperación ya que

difícilmente podrá solicitar ayuda, expresar sus necesidades y opiniones de manera abierta.

- Las estrategias basadas en el autoconocimiento, que fueron aplicadas en el plan de acción, dieron como consecuencia un incremento significativo en los resultados, ya que se tuvo en cuenta que ninguna persona puede sentirse bien y hacer sentir bien a los demás sino se conoce y aprecia a sí misma. Muchas veces las personas necesitan ayuda para conocerse y así darse cuenta que son importantes, que pueden tener una gran capacidad para hacer amigos, que son especiales para hacer determinadas tareas y que como todo ser humano tiene defectos, que puede ir cambiando en el camino. Finalmente el conocimiento de sí mismo determinará la autoestima y con ella las relaciones interpersonales.
- El grupo de estudio logró efectos positivos en la mejora de las relaciones interpersonales, ya que se tomaron en cuenta situaciones de la vida escolar, para generar un clima de relación óptimo que permita a cada estudiante beneficiarse de los demás. Las relaciones interpersonales permiten al ser humano tener una vida feliz, un ambiente de estudio más idóneo, conocer a los demás, crear amistades momentáneas o para toda la vida, aprender y recibir apoyo de los demás, identificarnos con un determinado grupo social. En general puede decirse que las relaciones interpersonales contribuyen al desarrollo y bienestar individual.

## **RECOMENDACIONES**

- Desarrollar programas para mejorar las relaciones interpersonales en las escuelas.
- Ampliar el desarrollo del programa, a un año académico para determinar su influencia, en la resolución de conflictos.
- Tener en cuenta en la aplicación del programa, estrategias estrechamente relacionadas con la autoestima.



## BIBLIOGRAFÍA

Branden, N. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona. Paidós.

Bermejo, (1989) *Importancia de la familia en el desarrollo socio educativo del niño*.

Carbonel, N. (2011). *La educación en habilidades psicosociales desde la orientación educativa: pautas para su implementación en el contexto de la formación profesional inicial en las universidades pedagógicas*. Málaga. EUMED.

Coronil, A. (2008) *El desarrollo de habilidades sociales como estrategia para la integración en el grupo-clase en la educación Secundaria*. Ceuta.

Contreras, M. (2012) *Socialización y Escuela*. Centro Universitario de Estudios Superiores Sagrada Familia – Úbeda

- De Gasperin, R. (2010) *Comunicación y Relaciones Humanas*. México. Universidad Veracruzana
- Enríquez, J. (2013) *Dificultades en las relaciones interpersonales*. Ecuador. Universidad Técnica de Ambato
- Euskal Herriko Unibertsitatea (2013) *Relaciones interpersonales. Generalidades*. Universidad del país Vasco.
- Goleman, D. (1996) *Inteligencia Emocional*. Kairos
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México. Mc Graw Hill.
- Herránz, P. (2007) *Psicología Evolutiva II: Desarrollo Social*. Instituto de Psicología de la salud.
- Mantilla, L. (1999) *Habilidades para la vida*. Ministerio de salud y fe y alegría.
- Mangrulkar, L. y col. (2001) *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud. Washington.
- Ministerio de Educación MED (2009). *Diseño Curricular Nacional de la Educación de la Educación Básica Regular*. Lima.
- Ministerio de Educación MED (2010). *Relaciones interpersonales en la Institución Educativa*. Lima.
- Papalia, D. y Wendkos, D. (1993) *Desarrollo Humano. Cuarta edición*. Colombia. Mc Graw-Hill
- Papalia, D., Wendkos, D. y Duskin R. (2010) *Desarrollo Humano. Undécima edición*. Colombia. Mc Graw-Hill



Pérez, P. (2008). *Psicología Educativa*. Lima. San Marcos E.I.R.L

Pilar Herranz Ybarra. *Psicología Evolutiva II: Desarrollo Social*

Rice, P. (1997) *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. Madrid.  
Pearson Educación

Sánchez, I. (2008) *La familia como primer agente socializador*.  
Cuadernos de Docencia - Revista Digital de Educación.

Santos, M. (2003) *Aprender a convivir en la escuela*. Ediciones  
AKAL.

## WEBGRAFÍA

Calderón, M. (2011) *¿Cómo me relaciono con mi familia, profesores, compañeros, amigos y pareja?*  
[http://maricalderon981.blogspot.com/p/relaciones-interpersonales\\_20.html](http://maricalderon981.blogspot.com/p/relaciones-interpersonales_20.html). Consulta (21 de abril del 2014)

García, C. (2011) *¿Qué es la ansiedad?*  
<http://www.actualpsico.com/%C2%BFque-es-la-ansiedad/>.  
Consulta (24 de abril del 2014)

López, M. (2012) *Relaciones Interpersonales*.  
<http://www.slideshare.net/AuraLopez3/relaciones-interpersonales-14702584>. Consulta (21 de abril del 2014)

Merida, I. (2011) *El proceso de la comunicación y sus componentes*.  
<http://El-proceso-de-la-comunicacion-y-sus-componentes.html>  
Consulta (17 de abril del 2014)

Navarro, (2009). Habilidades sociales. -nuevas tecnologías aplicadas a la educación social.  
<http://www.slideshare.net/davizlope/habilidades1-presentation>  
Consulta (17 de abril del 2014)

Organización Mundial de la Salud (2014) *Temas de salud Depresión*  
<http://www.who.int/topics/depression/es/>. Consulta (18 de abril del 2014)

Ramos, R; Moreno, U; Márquez, E; López, I; Escobedo, T. (2013) *Orientación vocacional - habilidades para la vida*.  
[sichabilidades.blogspot.com/2013/02/habilidades-para-la-vida.html](http://sichabilidades.blogspot.com/2013/02/habilidades-para-la-vida.html). Consulta (17 de abril del 2014)

Torres, G. (2012) *La autoaceptación*.  
[sicogtm.blogspot.com/2012/06/la-autoaceptacion.html](http://sicogtm.blogspot.com/2012/06/la-autoaceptacion.html) Consulta (11 de abril del 2014)

**ANEXOS**



**CUESTIONARIO SOBRE RELACIONES  
INTERPERSONALES EN EL AULA**

Soy un niño \_\_\_\_\_ Soy una niña \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

Dibuja un círculo alrededor de una respuesta en cada pregunta.

**1. ¿Cómo te sientes en el colegio?**

- a) Muy bien                      b) Normal                      c) A veces la paso mal

**2. ¿Has sentido miedo a venir al colegio?**

- a) Nunca                      b) Alguna vez                      c) Casi todos los días

**3. ¿Cuál es la causa principal de tu miedo?**

- a) No siento miedo                      b) a algún profesor  
c) A uno o varios compañeros                      d) Al trabajo en clase.

**4. ¿Te sientes aislado o no quieren estar contigo tus  
compañeros?**

- a) Nunca                      b) Alguna vez                      c) Casi todos los días

**5. ¿Sientes que algún o algunos compañeros han abusado de ti?**

- a) Nunca                      b) Alguna vez                      c) Casi todos los días.

**6. ¿Cuál es la forma en la que tus compañeros se meten contigo?**

- a) No se meten conmigo
- b) Me insultan
- c) Se burlan de mí
- d) Me pegan
- e) Me esconden las cosas
- f) Me ponen apodos

**7. Y tú ¿Tratas mal a algún o algunos compañeros?**

- a) Nunca
- b) Casi todos los días
- c) Algunas veces

**8. ¿Cómo te sientes cuándo tratas mal a algún compañero?**

- a) Me siento mal
- b) no siento nada
- c) Me siento contento
- d) Avergonzado

**9. ¿Te has unido a alguien para molestar a algún compañero (a)?**

- a) Nunca
- b) Algunas veces
- c) Casi todos los días

**10. ¿Por qué causa agredes a tus compañeros?**

- a) Porque me molestan
- b) Porque otros los fastidian
- c) No los molesto
- d) Porque no quieren jugar conmigo.

**LISTA DE COTEJOS PARA EVALUAR LOS  
RESULTADOS DEL PLAN DE ACCIÓN**

INDICADORES	SI		NO		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
Identifican las relaciones interpersonales que se dan dentro del aula.	16	88.9	2	11.1	18	100.0
Reconoce y menciona sus características físicas	18	100	0	0	18	100.0
Reconoce las potencialidades que hay en él.	16	88.9	2	11.1	18	100.0
Reconocen sus fortalezas y debilidades.	16	88.9	2	11.1	18	100.0
Reconocen que nos necesitamos unos a otros.	18	100	0	0	18	100.0
Dan a conocer a sus compañeros por qué son importantes	17	94.4	1	5.56	18	100.0
Reconoce sus habilidades.	16	88.9	2	11.1	18	100.0
Observando ciertas imágenes reconocen sus propias características.	15	83.3	3	16.7	18	100.0
Identifican emociones en sí mismos.	14	77.8	4	22.2	18	100.0
Identifican emociones en el otro	13	72.2	5	27.8	18	100.0
Identifica los estados emocionales	18	100	0	0	18	100.0
Optimizan la comunicación a través de diálogos cortos.	15	83.3	3	16.7	18	100.0
Manifiesta opiniones positivas de sí mismo.	18	100	0	0	18	100.0





## FOTOGRAFIAS DEL PLAN DE ACCIÓN



### Descripción de la actividad

En esta actividad los estudiantes observaron un video acerca de las buenas relaciones interpersonales y de las malas relaciones interpersonales.

Los estudiantes debatieron, y la docente los motivó a cumplir normas de intercambio verbal como: escuchar cuando otra persona habla, levantar la mano para hablar, etc.



#### **Descripción de la actividad**

En esta actividad los estudiantes trajeron una foto y la decoraron de acuerdo a su gusto personal. Luego describieron sus características físicas.

Las fotos de todos los estudiantes fueron colocadas en un mural grande y cada uno de los estudiantes mencionó una característica positiva de sus compañeros.



### Descripción de la actividad

En esta actividad los estudiantes elaboraron individualmente un afiche para identificar las emociones.

Además de imitar cada una de las expresiones, mencionaron que situaciones pueden provocarlas.



### **Descripción de la actividad**

En esta actividad los estudiantes trabajaron expresión de emociones. Ellos se tomaron fotografías sobre sus diferentes estados emocionales y en el aula trabajaron un álbum escribiendo en cada fotografía en que momento sentían dicha emoción



### **Descripción de la actividad**

Esta actividad se denominó Buscando el tesoro.

En esta primera fase los estudiantes observaron una pancarta de niño y niña y la pregunta principal que respondieron fue ¿Cómo eres?



### **Descripción de la actividad**

Esta actividad se denominó Buscando el tesoro.

En la segunda fase los estudiantes observaron una lámina de la familia y la pregunta principal que respondieron fue ¿Cómo es mi familia?



### Descripción de la actividad

Esta actividad se denominó Buscando el tesoro.

En la tercera fase de la actividad, los estudiantes observaron una lámina con niños pintando, niños corriendo, niños estudiando y la pregunta que respondieron fue ¿Qué es lo que más te gusta hacer?



### **Descripción de la actividad**

Esta actividad se denominó Buscando el tesoro.

En la cuarta fase de la actividad, los estudiantes observaron una lámina con imágenes de diferentes juegos y juguetes, y las preguntas que respondieron fueron ¿Cuál es mi juguete favorito?, ¿Cuál es mi juego favorito?



*SESIÓN DE APRENDIZAJE*

**“BUSCANDO EL TESORO”**

Fecha: 20 de noviembre 2013

**ÁREA, CAPACIDADES E INDICADORES**

ÁREA	CAPACIDAD	INDICADOR
PS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se aprecia como una persona valiosa, así como a las otras personas.</li><li>- Se reconoce como miembro de un grupo social.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Demuestra respeto, cooperación y ayuda mutua, en la vida cotidiana de la escuela.</li></ul>

**DESARROLLO METODOLÓGICO**

***INICIO***

La docente y los niños leen la poesía:

**La familia**

Los Domingos en familia  
una caja de sorpresas  
el humor sobre la mesa  
comida casera y tv.

Los domingos en familia  
mimos chistes y emociones  
como postres discusiones  
cariñitos y café.

La familia es generosa

comparte la risa, las penas y el pan.  
La familia es la copia más fiel  
parece la tuya la mía y la de él.

La familia un pequeño país  
si está bien unida puede ser feliz.

La familia te invita a pasar  
en las buenas y en las malas  
siempre va hacerte un lugar.

La docente realiza diversas preguntas a los niños: ¿te gustó la poesía?, ¿de qué se trata?, ¿cuál es el mensaje que transmite?, ¿con cuál de estos versos identificas a tu familia?

### ***PROCESO***

- La docente da el tiempo oportuno para que todos los estudiantes sin excepción participen de este diálogo.
- Se propone a los niños elaborar una pancarta acerca de la familia.
- Se fijan algunas normas para el trabajo en equipo y se incide en la colaboración de todos los miembros del equipo para lograr un buen trabajo.
- Cuando la pancarta esté terminada, se expone en un lugar visible y se realizan preguntas como:
  - ¿Cómo es tu familia?
  - ¿Quiénes la conforman?
  - ¿Qué actividades realizas en familia?
  - ¿Cómo son los domingos en tu familia?

### ***FINAL***

Se finaliza la actividad, proponiendo a los niños, crear frases acerca de la familia y llevarlas a casa para compartirlas.