

LA AUTOESTIMA Y LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ADOLESCENTES EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Sara Pardos Maestro

Master del Profesorado de Secundaria,

Especialidad Orientación Educativa

Trabajo de Fin de Máster

Tutor: Jesús Zapatero

Curso 2013-2014



Universidad
Zaragoza



Facultad de Educación
Universidad Zaragoza

INDICE

1. Introducción.....	4
2. Marco Teórico	
2.1 Planteamiento del problema	5
2.2 Diferentes acepciones de los términos autoestima y relaciones sociales	6
2.3 Bases teóricas e investigaciones relevantes	7
2.4 Déficit en autoestima y déficit en habilidades sociales	14
3. Diseño Metodológico	
3.1 Definición del problema	17
3.2 Objetivos e hipótesis	17
3.3 Definición de las variables	18
3.4 Nivel de Investigación	19
3.5 Población y muestra	20
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	22
4. Análisis de los resultados	25
5. Conclusiones, reflexión y nuevas líneas de investigación	32
6. Bibliografía	34
7. Anexos.....	37

RESUMEN

Nos encontramos ante una investigación de tipo exploratorio y transversal, que pretende averiguar la existencia de alguna relación entre la autoestima y las relaciones sociales que los adolescentes de entre 12 y 15 años establecen y las herramientas con las que se cuenta en los centros para trabajar ambos aspectos.

Para poderla llevarla a cabo, se investiga sobre ambos conceptos y se realiza la investigación en un centro de Educación Secundaria de Zaragoza, con una muestra formada de manera no aleatoria y no probabilística

Al finalizar la misma, se exponen algunas conclusiones y reflexiones acerca de los aspectos más importantes y nuevas líneas de investigación que podrían surgir a partir del presente trabajo.

Palabras clave: autoestima, relaciones sociales, herramientas de trabajo de autoestima y relaciones sociales, orientación, intervención.

ABSTRACT

We are in an exploratory research and cross type, which seeks to ascertain the existence of any relationship between self-esteem and social relationships that adolescents between 12 and 15 years down the tools that are included in the centers to work both ways.

So that it can carry out, is investigated on both concepts and research is conducted in a secondary education center of Zaragoza, with a sample of non-random and nonrandom.

When complete, some conclusions and reflections on the most important and new lines of research arising from this study are discussed aspects.

Keywords: self-esteem, social relationships, work tools of self-esteem and social relationships, counseling, intervention.

1. INTRODUCCIÓN

La educación es un proceso tan amplio y rico como la vida. Consiste, esencialmente en favorecer el desarrollo de los niños y en transmitirles valores morales, humanos, sociales, intelectuales, culturales.... Para cualquier persona las necesidades básicas deben estar cubiertas antes de que el individuo aprenda a caminar por la vida con facilidad, así, como decía Abraham Maslow en su libro *“Motivación y personalidad”* (1991) en la jerarquía de las necesidades, la autoestima está en el cuarto lugar, sin ella, el individuo no puede desarrollar la auténtica confianza para relacionarse consigo mismo y con los demás.

Las relaciones de afecto y de amor estables con personas significativas forman el tercer nivel de la pirámide de Maslow, relaciones que constituyen el alimento psíquico de todo ser humano. Para vivir un sentimiento de pertenencia, el individuo debe formar parte de una red relacional y social (Beauregard, 2005). Así, cuando este nivel y los dos anteriores, alimento, vivienda y vestido y seguridad física y psicológica están satisfechos, el individuo puede, o por lo menos tiene las bases que se requieren para tener una buena autoestima.

Es importante investigar sobre este tema dado que en muchas ocasiones, las dificultades en el establecimiento de unas relaciones sociales satisfactorias se deben a problemas de apego en la primera infancia (en los que con el presente estudio no podríamos intervenir) o a problemas con la autoestima durante su vida, que les llevarán, en la adolescencia, a comenzar a tener dificultades para establecer las relaciones sociales.

Por ello, en esta investigación se pretende indagar acerca de la importancia de tener una adecuada, sana y eficiente autoestima, para desarrollar unas correctas habilidades sociales y a su vez, la necesidad de tener unas relaciones sociales satisfactorias para alcanzar los niveles de autoestima estables y necesarios en cualquier persona.

Además de conocer la implicación, herramientas y estrategias que existen en los centros educativos para el correcto desarrollo de las mismas.

Así, se explicará que son ambos conceptos, cómo se ha investigado acerca de los mismo, como se desarrollan y los aspectos más relevantes que los unen.

2. MARCO TEÓRICO

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La escuela es un medio perfecto para favorecer la socialización y ayudar a la construcción de la autoestima del niño, puesto que junto con la familia, constituyen ambientes excelentes para el desarrollo de ambos aspectos. A lo largo de diferentes estudios, se ha constatado la relación existente entre autoestima y relaciones sociales, por lo que partiendo de estas bases, surge esta investigación, por la necesidad de averiguar si existe relación alguna entre la autoestima y las relaciones sociales.

Así se plantean las siguientes dos preguntas: ¿existe alguna relación entre la autoestima y las relaciones sociales? y ¿es consciente la escuela de su importante labor para un correcto desarrollo de las mismas?

A lo largo de diferentes investigaciones, como por ejemplo la realizada por Penagos, Rodríguez, Carrillo y Castro (2006), en la que se evalúa la relación entre el apego, las relaciones sociales y la autoestima, se ha comprobado que la autoestima y las relaciones interpersonales están íntimamente ligadas, siendo ambas dos componentes de nuestras vidas que debemos trabajar y desarrollar para que sean satisfactorios. Así, puesto que la adolescencia es un periodo de grandes cambios, la autoestima y el establecimiento de las relaciones sociales son dos aspectos frágiles y maleables a tener en cuenta por los profesores, padres y orientadores.

Por lo tanto, existe la necesidad de trabajar la adquisición de unas adecuadas relaciones sociales con los iguales y con otras personas y a su vez, enseñar estrategias sobre cómo mejorar nuestra autoestima.

La presente investigación se va a llevar a cabo en un instituto de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del barrio de Las Fuentes de Zaragoza, Francisco Grande Covian. Para su realización se contará con 129 alumnos del curso 1º de ESO, con edades comprendidas entre los 12 y 15 años. Se ha elegido esta edad porque como Rojas Marcos (2007) nos indica, pertenece al inicio de la adolescencia, en la que somos moldeables, antes de que la personalidad del individuo se forme del todo y en la que se puede intervenir para prevenir futuros problemas.

2.2 DIFERENTES ACEPCIONES DE LOS TÉRMINOS AUTOESTIMA Y RELACIONES SOCIALES

Para poder definir la autoestima lo primero que se debe señalar, es las dificultades con las que en muchas ocasiones nos encontramos para diferenciarlo del término autoconcepto.

El termino autoconcepto hace referencia a las autodescripciones abstractas que pueden diferenciarse de la autoestima, puesto que no implican juicios de valor, y sin embargo la autoestima, sí incluye una valoración expresando el concepto que uno tiene de sí mismo (Musitu, Román y Gracia, 1988 a través de Cava y Musito 2000). La autoestima es la imagen que el niño ha empezado a crear en la familia y que continuará desarrollándose en la escuela a través de los feed-backs con los profesores, los iguales y las experiencias de éxito y fracaso académico y personal que le ocurran.

La autoestima tiene diferentes acepciones dependiendo de la fuente de información a la que se vaya a consultar pero todas ellas hacen referencia a una valoración positiva que uno mismo se otorga a través de diferentes fuentes: es una valoración generalmente positiva de uno mismo (Diccionario RAE, 2013), un valor que un individuo se concede globalmente, haciendo alusión a la confianza fundamental que el ser humano deposita en sus propios recursos, en su eficacia y en sus capacidades (Legendre, 1993) o la valoración global de los atributos incluidos en el autoconcepto (Harter, 2000).

Un importante autor sobre este tema, el cual creo que resulta imprescindible señalar es Rosenberg (2013), el cual define la autoestima como una apreciación positiva o negativa de sí misma, que se apoya en una base afectiva y cognitiva ya que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piense sobre sí mismo.

En definitiva, puede definirse como la conciencia del valor personal que uno mismo se reconoce, y que se expresa a través de un conjunto de actitudes y de creencias que permiten enfrentarse al día a día. No es un valor como tal, sino el ser conscientes de este valor ya que muchas personas que tienen unos grandes valores y cualidades no los reconocen, lo que les provoca una mala autoestima. Es por eso que se trata de la representación afectiva que nos hacemos de nosotros mismos, un juicio positivo.

Al igual que ocurría para definir la autoestima, para realizar una definición de habilidades sociales también existen dificultades debido a su naturaleza multidimensional y la relación con otros conceptos afines (Betina y Cotini, 2011). El primer problema reside en la variabilidad terminológica ya que puede conocerse como habilidades sociales, habilidades de interacción social, habilidades interpersonales, destrezas sociales o conductas de interacción social, entre otros términos.

Lo primero a destacar es la gran importancia que tienen tanto en el desarrollo personal como en el profesional del individuo (Rubio, en Jornadas de Educación de la margen Izquierda, 1998). Se trata de un aspecto cada vez más valorado por parte de la sociedad, puesto que gran parte de nuestra vida sucede en interacción con otras personas y la calidad de esas interacciones viene determinada, fundamentalmente, por la riqueza y variedad de esas habilidades sociales, por lo que su aprendizaje no debe improvisarse ni dejarse al azar, sino que debe ayudarse en la escuela para su desarrollo.

Según Betina (2012), son aquel conjunto de habilidades y conductas que permiten al individuo su desarrollo expresando sentimientos, actitudes y deseos de modo adecuado a cada situación.

Sin embargo, esta situación no ocurre en muchas ocasiones y pueden existir personas que presentan dificultades en sus relaciones interpersonales y estas dificultades obstaculizan la consecución de determinados objetivos, a la vez que generan malestar, sentimientos y emociones negativos. Todo esto hace que el niño se sienta mal, tanto consigo mismo como con los demás.

Así pues el desarrollo de unas adecuadas habilidades sociales es un aspecto fundamental, puesto que si estas relaciones sociales no se han establecido de manera correcta, provocan un malestar que llevará a tener una baja autoestima. De la misma manera ocurre, que algunas personas las cuales tienen muy baja autoestima, no son capaces de establecer relaciones sociales satisfactorias que les lleven a aumentar de la misma manera esta autoestima. Es por esto, que son dos elementos unidos estrechamente y que a lo largo de los años se ha intentado estudiar la relación que entre ellos existía. Las diferentes investigaciones al respecto del tema han ocupado tanto el punto de vista de la autoestima como variable dependiente de las habilidades sociales, como de las habilidades sociales dependientes de la autoestima.

2.3 BASES TEÓRICAS E INVESTIGACIONES RELEVANTES

Para relacionar ambos conceptos, debemos tener en cuenta que el niño desde un principio es un ser sociable y que a medida que crece, también aumenta su necesidad por pertenecer a un grupo y ser aceptado. Entre los 7 y los 13 años, la autoridad de los profesores sustituye en muchos casos la de los padres y además aparece el pensamiento lógico, haciendo más fácil para ellos emitir juicios de valor. En este momento tienen la necesidad de ser amado, estimado y querido por los demás (Rojas, 2007) lo que aportará una buena autoestima y significará que está iniciando sus primeras relaciones sociales fuera de su círculo familiar. Estas interacciones con los iguales le son necesarias para autoevaluarse positivamente en el grupo, y su vez los compañeros le sirven como espejo y modelos.

Para llegar a vivir plenamente ese sentimiento de pertenencia, al grupo debe hacer un largo aprendizaje de habilidades, colaboración y cooperación. Estos aprendizajes conforman el proceso de socialización. En él, algunos niños encuentran dificultades ya que no han adquirido las habilidades necesarias para resolver conflictos o gestionar los momentos de logro. Esta falta de habilidades sociales se manifiesta muchas veces en el aislamiento en las situaciones donde el niño es rechazado.

En cuanto a las habilidades sociales, el primer punto a destacar, al igual que ocurría con la autoestima es su momento de adquisición principalmente, a través del aprendizaje, por la observación, imitación, ensayo, retroalimentación y reforzamiento, incluyendo comportamientos verbales y no verbales. Para poder abordar las habilidades sociales en la adolescencia, lo primero que se debe tener en cuenta es las características del periodo del que se está hablando.

La adolescencia es una época de crisis psicológica, caracterizada por los valores absolutos en los que todo es bueno o es malo, de rechazo a lo establecido, de crisis de identidad con comportamientos inestables y contradictorios, de búsqueda de modelos diferentes a los padres de los que, además, quiere alejarse y de rebeldía. Es el momento del grupo puesto que la soledad es demasiado pesada para el adolescente, se siente inseguro encontrándose solo y necesita el apoyo, apego y aceptación de sus iguales (Soto, en Jornadas de Educación de la Margen Izquierda, 1998). Buscan la afirmación exterior del yo, mediante la originalidad en los vestidos, en el comportamiento, en el lenguaje y en las ideas.

Para poder llevar a cabo este estudio de investigación, se han tenido en cuenta otras investigaciones cuyos efectos y conclusiones son interesantes para la propia comprensión del mismo.

Uno de ellos es el trabajo de Garcia (2011) quien realizó una investigación cuyo objetivo era llegar a construir una escala de medida para el autoconcepto y la autoestima de los adolescentes. Seguidamente se compara si existen diferencias entre sexos en este aspecto. El estudio que se realizó fue de tipo correlacional y trasversal con una muestra de 450 alumnos de entre 15 y 17 años de edad, tanto en hombres como en mujeres. Para analizar la relación existente entre autoestima y sexo se aplicó el instrumento de medida fabricado en la misma investigación, la Escala Tetradimensional de Autoconcepto para Adolescentes (ETAA), formada por 4 subareas (social, físico, deportivo y académico). Los resultados de la misma fueron satisfactorios puesto que la construcción de ETAA tuvo los valores correlaciones que se esperaba como válidos y fiables. En cuanto a la comparativa entre sexos sobre la autoestima, se encontró que en el caso de las mujeres, el primer componente que explicó el concepto de sí mismas fue el físico, seguido del deportivo, académico y social. Mientras que en el caso de los hombres el factor que sobresalió sobre ellos mismos fue el académico, seguido del físico, deportivo y social.

Otro interesante estudio, fue el realizado en la Universidad de los Andes por Penagos, Rodríguez, Carrillo y Castro (2006) en el que se estudiaban las relaciones de apego, autoestima y autoconcepto de los adolescentes bogotanos. En ella intervinieron 14535 individuos de diferentes estratos sociales. Se valoran diferentes variables: la primera de ellas, la variable apego entre los adolescentes y sus figuras paternas, los resultados que se obtuvieron se evaluaron a través del IPPA, siendo estos adecuados y destacando que los mayores puntajes aparecieron en el apego hacia los iguales, sobre todo en la escala de confianza. En cuanto al autoconcepto y autoestima, se utilizó para valorarlo la escala de Autoconcepto de Tenesse dando unos resultados positivos en autoconcepto y autoestima que de ellos mismos tenían.

Por otra parte Fuentes, García, García y Lila (2012) en su trabajo acerca del autoconcepto y el ajuste psicosocial que los adolescentes tienen, tratan de analizar la relación entre autoconcepto (medido en las siguientes dimensiones: académico, social, emocional, familiar, y físico) y un amplio conjunto de indicadores de ajuste psicosocial de los adolescentes (siendo los indicadores: psicológico, competencia y problemas de conducta). En el estudio, participaron 1281 adolescentes, llevándose a cabo la investigación en diferentes contextos. Los resultados obtenidos sacaban a relucir la idea de que el autoconcepto es un aspecto fundamental y estrechamente relacionado con el ajuste psicosocial en la adolescencia.

Para tener una explicación más completa de la autoestima se deben exponer los diferentes componentes que la constituyen. Para ello, se partirá del análisis que realiza Gastón de Mezerville (2004), a partir de una concepción personal de autoestima. Así los diferentes componentes presentados por este autor son:

- Autoimagen: se define como la capacidad que tiene la persona para verse a sí mismo con sus defectos y sus virtudes, haciendo también referencia a la relación que ella establece con otras personas y con el ambiente que le rodea. Cuando se hace referencia a ella, no puede tratarse como un aspecto estático, puesto que va variando conforme el individuo va adquiriendo distintas experiencias y con el feed-back que recibe de otras personas. Una baja autoimagen es causante en muchas ocasiones de problemas de autoestima, pero sin embargo un exceso de autoimagen también puede causar una distorsión de la realidad denominada como pseudoautoestima. Para llegar a tener una correcta autoimagen se debe conseguir un adecuado autoconocimiento que permita a la persona aumentar su capacidad de percibir tanto los aspectos positivos como negativos de su personalidad.
- Autovaloración: se define como el sentimiento de importancia que la persona tiene tanto para sí misma como para los demás. Se encuentra en relación con la autoaceptación y el autorrespeto. Se trata de una afirmación de agrado que la persona tiene consigo misma. Para conseguir una buena autovaloración primero

deben identificarse las necesidades que la persona tenga y segundo el medio para satisfacerla.

- Autoconfianza: es una característica que hace al individuo capaz de confiar en sí mismo, que tenga la certeza de que puede realizar de modo correcto las cosas que realiza. Es una percepción interna que, correctamente desarrollada favorecerá la autoestima. En muchas ocasiones se manifiesta a través de la espontaneidad que la persona da hacia otros. Para conseguir tener una buena autoconfianza la persona deberá ser realista acerca de sus capacidades, para así poder adecuarse a los éxitos y fracasos que tenga, llegando a una creencia realista de su propia persona.
- Autocontrol: manejarse adecuadamente en la dimensión personal, cuidándose y organizándose bien en la vida. Implica llegar al bienestar de uno mismo y también del grupo al que pertenece. Las personas con una baja autoestima normalmente cuentan con un bajo autocontrol dado que son incapaces de dominar sus propias acciones tanto para sí mismas como para los demás. Para lograr un buen autocontrol se deben adoptar destrezas adecuadas de cuidado personal y patrones de comportamiento caracterizados por una buena disciplina y organización existencial.
- Autoafirmación: es la libertad que tiene la persona para mostrarse tal y como es, sin tener que esconderse tras otros pensamientos ni actitudes. Además, también significará la capacidad de tomar decisiones de forma consciente y deliberada. Una persona que sabe autoafirmarse es capaz de expresar sus pensamientos y sentimientos de forma clara y sin dañar a otras personas. Así, la persona que no tiene una buena autoafirmación normalmente se abstiene de mostrar sus opiniones y sentimientos en público. Para conseguir una buena autoafirmación se deben encontrar formas saludables de expresar el pensamiento y las habilidades ante las demás personas y conducirse de manera autónoma sin llegar a los extremos de sobredependencia o autosuficiencia exagerada.
- Autorrealización: desarrollo y expresión adecuada de las capacidades, de modo que la persona pueda vivir una vida satisfactoria y de provecho para sí misma y para otras personas. Implica la búsqueda del cumplimiento de las metas que conforman el proyecto vital de su existencia. Las personas con baja autoestima se lamentan de su falta de realización personal y asocian esta queja con una sensación de estancamiento existencial. La meta que deben alcanzar exige que la persona se proyecte mediante distintas áreas de interés, aptitud o compromiso que le resulten significativas.

Es importante distinguir la existencia de dos tipos de autoestima como indicaban Crocker y Wolfe, a través de Rodríguez y Caño (2012). La primera de ellas es la

autoestima rasgo (o nivel típico de autoestima) depende principalmente de las contingencias de autovalía que experimenta el individuo y de su tendencia a construir circunstancias que satisfagan dichas contingencias. Se entiende por contingencias de autovalía la relativa importancia que el individuo da a los acontecimientos en relación a sí mismo. La autoestima estado (o experiencia momentánea de autoestima) va a fluctuar en torno a dicho nivel típico de autoestima en respuesta a los éxitos y fracasos que experimenta el individuo en las circunstancias vitales relevantes, en aquellas que son contingentes a su autoestima.

Una vez alcanzado cierto nivel típico de autoestima, se va a producir también efectos en los estilos cognitivos y conductuales de afrontamiento y en relación a la interacción con el resto de personas. Así, una alta autoestima genera comportamientos y actitudes diferentes en los adolescentes que la desarrollan, siendo una percepción menos negativa al estrés cotidiano y a situaciones diarias. También serán individuos cuyo afrontamiento ante situaciones será diferente siendo capaces de disfrutar más de experiencias positivas y más eficaces a la hora de afrontar experiencias negativas puesto que serán capaces de generar respuestas más adaptativas al fracaso (Rodríguez y Caño, 2012). Así interpretan las experiencias negativas de un modo más funcional, minimizando la importancia de la habilidad implicada en una tarea tras el fracaso en ella.

Por otro lado, también existen numerosas investigaciones y estudios sobre habilidades sociales relacionados con diferentes ámbitos.

Un interesante estudio, fue el realizado por Cotini de Gonzalez (2012) en el que se investiga sobre habilidades sociales, autoestima y habilidades cognitivas. Se comprueba como el éxito personal y social está más vinculado a habilidades interpersonales que a habilidades cognitivas (en términos de coeficiente intelectual), siendo las habilidades sociales unas de las mayores fuentes de autoestima y bienestar en la persona. Como conclusión se expone la necesidad de trabajar las habilidades sociales en la niñez y adolescencia temprana para evitar posibles disfunciones como la agresividad, el aislamiento...

Otra investigación a destacar es la que se llevó a cabo en la Universidad de Huelva en 2010. En ella se intentaba analizar descriptivamente las habilidades sociales y la asertividad del alumnado que estaba cursando la titulación de Educación Social con el objetivo de elaborar e implementar un programa de intervención transversal en esa titulación. La muestra estaba compuesta por 195 alumnos de dicha titulación, y para realizarse se utilizó como instrumento de evaluación la Escala de Habilidades Sociales de Gismero. En este cuestionario se exploraba la conducta de los sujetos en situaciones concretas y valora hasta qué punto las habilidades sociales, modulan las actitudes. Los resultados obtenidos fueron positivos en el sentido de que ese alumnado se encontraba dentro de la media del constructo de “habilidades sociales adecuadas”. Se demostró que

aquellos que habían recibido una adecuada formación en habilidades sociales mejoraban su conducta interpersonal en adaptación social, asertividad y habilidades sociales.

Señalar además, la investigación de Garalfordololl y Durá (2006) en la que se estudiaba las relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad y las relaciones sociales de adolescentes entre 12 y 17 años. El objetivo principal fue estudiar las relaciones de autoconcepto y la autoestima con cooperación, habilidades sociales y sentimientos de felicidad entre otras dimensiones de la personalidad. La muestra se realizó con 322 adolescentes siguiendo una metodología descriptiva y correlacional. Los resultados finales obtenidos sacaron a la luz que los adolescentes con alto autoconcepto y autoestima son más cooperativos, teniendo un sentido de la felicidad y la tolerancia al estrés más adecuado, con un bajo desajuste emocional y adecuadas habilidades sociales.

El estudio de las habilidades sociales, es relevante, no solo por su dimensión relacional, sino por su influencia en otras áreas de la vida del sujeto. Distintos estudios señalan que las habilidades sociales inciden en la autoestima, en la adopción de roles, en la autorregulación del comportamiento y en el rendimiento académico entre otros aspectos, tanto en la infancia como en la vida adulta. En los adolescentes es relevante no solo por su dimensión relacional, sino por su influencia a otras áreas vitales tales como la escolar y la familiar entre otras. (Betina y Cotini, 2011).

Fernández, a través de Betina y Cotini (2011) establece en sus estudios tres características que presentan las habilidades sociales son:

1. Heterogeneidad: es una de las características más importantes ya que las habilidades sociales engloban un amplio abanico de comportamientos, de diferentes etapas evolutivas en diferentes niveles de funcionamiento e incluyendo la multitud de contextos en los que pueden tener lugar.
2. Naturaleza interactiva de los comportamientos social: al tratarse de una conducta interdependiente ajustada a los comportamientos de los interlocutores en un contexto determinado. El comportamiento social aparece en una secuencia establecida y se realiza de un modo integrado.
3. Especificidad situacional del comportamiento social: en los que resulta imprescindible la consideración de los contextos socioculturales.

En la infancia y la adolescencia es un momento privilegiado para el aprendizaje y práctica de las habilidades sociales (Cavero, 2000), su desarrollo está vinculado a las adquisiciones evolutivas, teniendo también diferentes etapas.

En los años preescolares, las habilidades sociales implican interacción con los pares, las primeras manifestaciones prosociales, la exploración de las reglas y la comprensión de emociones de los otros.

Posteriormente, en los años en los que comienza su escolarización, la participación del niño en situaciones interpersonales es cada vez mayor ya que comienza su inclusión en otros contextos significativos para él. Estas habilidades sociales se desarrollan con los pares, por lo que es necesario el comienzo de conductas y habilidades como saludar, hacer críticas y alabanzas, ofrecer ayuda, expresar opiniones, resistir a la presiones grupales entre otras.

Un aspecto muy importante en este momento para la adaptación del niño por parte de los pares es la habilidad que tenga para regular las emociones, ya que controlar reacciones emocionales le permite comprender las diversas variables de una situación social y no sentirse abrumado por su propio estado emocional.

Llegados a la adolescencia, cabe señalar, como ya se ha hecho con anterioridad que se trata de un periodo crítico en muchos aspectos para el adolescente. Es un momento crítico para la adquisición y práctica de habilidades sociales más complejas. Los adolescentes adoptan comportamientos más críticos y desafiantes, pero por otro lado los adultos les exigen comportamientos sociales más elaborados. Las interacciones que establezcan con sus iguales serán decisivas para la conformación de su propia identidad. El grupo es ahora la institución socializadora por antonomasia, puesto que las relaciones con los iguales le permiten elaborar su autoconcepto y formar las bases de las futuras relaciones entre los adultos.

No siempre la influencia de estos les resulta positiva a los adolescentes ya que existen grupos que promueven una socialización orientada a conductas agresivas, al alejamiento de los estándares de comportamiento que se espera de cualquier joven y que de persistir en el tiempo, pueden tornarse como psicopatológicos.

La socialización y las relaciones interpersonales son necesidades innatas, en la que la adhesión a un grupo tiene una gran importancia para que el niño tenga un sentimiento de pertenencia. Así la escuela se revela como un medio privilegiado para ello. El adolescente desarrolla una nueva identidad con sus iguales, explora nuevas reglas, descubre que no es querido gratuita e incondicionalmente como en el seno de su familia, sino que tiene que hacerse querer. Todos estos factores, le ayudaran a formar y desarrollar su autoestima.

La percepción que los adolescentes tienen de sus compañeros de clase les lleva a diferenciar entre compañeros preferidos y rechazados. En general, muestran preferencia por los niños que cooperan, se implican en las actividades del grupo y que cumplen las reglas y por el contrario no se sienten atraídos por aquellos niños que muestran comportamientos disruptivos, que interrumpen las rutinas sociales y que instigan o provocan peleas (Magaz y Gandarias, 1999). Los métodos más comunes para conocer las preferencias sociales de los niños consisten en preguntarles a quien prefieren y a

quien no prefieren. A partir de este estatus social, se han establecido distintos tipos sociométricos:

1. Niños populares: reciben altas puntuaciones positivas en aprecio, valoración y preferencia de sus iguales. Son percibidos como niños que cooperan y apoyan a sus compañeros, son atentos y considerados, y se comportan conforme a las reglas, implicándose activamente en conductas prosociales y en interacciones positivas.
2. Niños rechazados: tienen altas puntuaciones negativas y son percibidos por sus iguales como niños agresivos, hiperactivos, peleones, que violan las reglas sociales, desorganizan el grupo y entran a menudo en conflicto con el profesor.
3. Niños ignorados: son niños que sociométricamente se caracterizan por sus bajas puntuaciones tanto en preferencias positivas como negativas. Reciben poco interés y atención de sus iguales, y se caracterizan por su timidez. Tienden a jugar en solitario y son menos interactivos. Son pacíficos, reservados, respetan las reglas y se implican en actividades socialmente aceptables, aunque de forma aislada.
4. Niños controvertidos: reciben puntuaciones extremas, tanto positivas como negativas. Son el grupo más reducido, aproximadamente el 5% de los niños. Se trata de niños que se implican activamente, tanto en comportamientos antisociales como en interacciones positivas. Se les describe como alumnos activos con destrezas intelectuales, sociales y atléticas y que, al mismo tiempo, violan con facilidad las reglas establecidas. Parece que son niños que agradan a muchos de sus compañeros y también disgustan a otros tantos. Probablemente estos niños se comportan apropiadamente dentro de su propio grupo de amigos, pero actúan de modo agresivo y negativo con otros niños.

2.4 DIFICIT DE AUTOESTIMA Y DEFICIT EN HABILIDADES SOCIALES

Se puede identificar si existe este problema observando que comportamiento presentan en distintas situaciones (colegio, casa y calle) y que actitud o disposición adoptan ante las mismas (Bermudez, 2000). Quienes los presenten tenderán a manifestar con más frecuencia las siguientes características:

- Con respecto a sí mismos:
 - o Se muestran extremadamente críticos consigo mismos: los criterios que utilizan para evaluar sus propias acciones y pensamientos son demasiado idealistas y perfeccionistas.

- Evalúan y analizan cada gesto, acto y pensamiento que realizan: lo que les lleva a tener un elevado perfeccionismo y les produce ansiedad que se manifestará en pensamientos negativos automáticos.
- Temor excesivo a cometer errores lo que les lleva a ser poco creativos y originales, y existencia de una necesidad de aprobación continua.
- Excesivamente sensibles a la crítica tendiendo a magnificar las conductas y exagerando los comentarios y acciones.
- Con respecto a los demás:
 - Exigentes y críticos consigo mismos, pero también con los demás, las cosas deben ser como ellos esperan y dado que las cosas deben ser como ellos quieren, critican y se quejan constantemente de los demás, adoptando un papel de derrotados.
 - No son buenos compañeros de juegos: puesto que solo piensan en ganar para demostrar que son los mejores, cuando obtienen la victoria su satisfacción es intensa y exagerada. En otras ocasiones también piensan que los demás no reaccionan como ellos creen que se merecen, por lo tanto suelen tener sensación de no ser suficientemente valorados por otras personas.
 - Mayor dificultad para hacer amigos, y suelen ser ignorados.
- Con respecto a la interpretación de la realidad:
 - Focalizan en lo negativo: Lo sacan del contexto y valoran la experiencia en función de un único aspecto.
 - Descalificación de experiencias positivas: las ignoran, no pueden sentirse bien ni disfrutar porque piensan que después se sentirán mal o porque simplemente creen que no se lo merecen.
 - Personalizar: tienden a verse a sí mismos cómo únicos culpables de algunos sucesos externos desagradables, de los que en realidad no son responsables y por los que se autocondena.
 - Pensamiento de todo o nada: no tienen sensación de variedad en sentimientos, solo ambos extremos, bien o mal.
 - Generalizar: sacan conclusiones absolutas a partir de un simple suceso negativo de una situación concreta estableciendo modelos de derrota o frustración que nunca acabaran.

- Razonamiento emocional: asumen que sus sentimientos son el mejor indicativo para saber si la situación real que están viviendo es mala o buena, Consideran que las reacciones emocionales (alegría, tristeza...) que ellos experimentan ante un estímulo les aporta conocimiento innecesario de la realidad.

Para explicar el déficit que existen en habilidades sociales y los problemas que ello conlleva, se va continuar con dos modelos explicativos de los mismos, el modelo del déficit y el modelo de inhibición (Magaz y Gandarias, 1999).

- Modelo del déficit: este modelo explicativo de las dificultades que algunas personas tienen en las relaciones sociales, hace referencia a la falta de conductas adecuadas en esa persona para emitir una respuesta adecuada socialmente en cada momento. Este déficit puede ser por aspectos conductuales, perceptivos o cognitivos.
 - Conductuales: la persona no sabe realizar esas conductas porque tampoco las ha aprendido. En muchas ocasiones le causa ansiedad ante situaciones en las que no saben cómo comportarse con los demás.
 - Perceptivas: son problemas perceptivos que la persona adquiere, como por ejemplo, la tendencia a percibir al resto más hostiles de lo que en realidad son. A su vez, emiten errores de atribución causales, pensando que si una persona tiene cierta característica negativa, todas las demás también serán así.
 - Cognitivas: las personas no saben que habilidad utilizar ante determinadas situaciones, no sabe tomar esa decisión o resulta tardía.
- Modelo de inhibición: la percepción del fallo en habilidades sociales desde este modelo, se debe a que la persona si posee la conducta a dar, pero la inhibe. Esta inhibición viene determinada por la ansiedad que a la persona le producen ciertas situaciones las cuales analiza de forma incorrecta, y no realiza la repuesta que debería dar.

3 DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

La presente investigación, se enmarca bajo un sentido exploratorio y transversal, puesto que se pretende investigar la autoestima y las relaciones sociales que un determinado grupo de adolescentes presenta, y si existe algún tipo de relación entre estas dos variables en un momento determinado.

Para llevar a cabo dicha investigación se propone el estudio de los siguientes interrogantes:

- ¿Tener una baja autoestima influye en las relaciones sociales que los adolescentes establecen con sus iguales?
- ¿El modo de establecer las relaciones sociales puede influir en la autoestima que el adolescente desarrolla?
- ¿Hasta qué punto la escuela puede ayudar a los adolescentes a potenciar su autoestima y sus relaciones sociales para que estos se desarrollen de una forma apropiada?

3.2 OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Una vez elaboradas las cuestiones fundamentales sobre las que se pretende indagar y aportar información relevante se elaboran los siguientes objetivos con el propósito de querer plasmar las metas que con este estudio se quieren alcanzar.

La limitación temporal que este estudio tiene hace que los objetivos que se propongan sean realistas y con posibilidades para poder ser adquiridos en su totalidad.

- Objetivo general:
 - Identificar si existe relación entre las habilidades sociales de los adolescentes y su autoestima
 - ➔ Hipótesis 1: La existencia de una fuerte relación entre las habilidades sociales y la autoestima.
- Objetivos específicos:
 - Averiguar si una baja autoestima y unas inadecuadas relaciones sociales influyen en un incorrecto desarrollo de la persona.

- ➔ Hipótesis 2: Una baja autoestima y unas inadecuadas relaciones sociales influyen de manera directa en el desarrollo global de la persona
 - Conocer si unas adecuadas relaciones sociales están relacionadas con una adecuada autoestima y viceversa.
- ➔ Hipótesis 3: Tanto unas buenas relaciones sociales como una adecuada autoestima están relacionadas en su desarrollo.
 - Averiguar si hay diferencias entre géneros y edades en cuanto a autoestima y habilidades sociales.
- ➔ Hipótesis 4: Existencia de diferencias entre géneros y edades en la autoestima y las habilidades sociales.
 - Comprobar la implicación de los centros en el desarrollo de las relaciones sociales y la autoestima de sus alumnos.
- ➔ Hipótesis 5: La existencia en los centros educativos de herramientas para abordar los temas referidos a relaciones y autoestima con el alumnado son suficientes.

3.3 DEFINICIÓN DE LAS VARIABLES

- Autoestima

Se analizará la autoestima (como variable independiente) de los alumnos a nivel global para comprobar si al tener una mala autoestima, también esa persona obtiene unas inadecuadas relaciones sociales.

- Relaciones sociales e interpersonales

Se tendrán en cuenta y analizarán los tipos de relaciones sociales que los alumnos establecen denominándolas como adecuadas e inadecuadas. A su vez, se comprobará si esos alumnos que obtengan unos bajos resultados en las mismas también los obtienen en autoestima.

- Opinión de los profesores:

Mediante las entrevistas, se contrastará las opiniones que los profesores de estos alumnos tienen sobre la importancia de tener una correcta autoestima y unas buenas relaciones sociales, y el trabajo que con ellas se hace en el centro.

- **Opinión del orientador:**

Se contrastará su opinión y los resultados de la investigación indagando sobre los programas y acciones que se llevan a cabo en el centro a la hora de fomentar y ayudar a los alumnos a crear su autoestima y sus relaciones sociales.

TABLA DE VARIABLES

	CODIFICACIÓN	INSTRUMENTO
VI Autoestima	1 (AA) y 2 (BA)	Cuestionarios de Autoestima número 1. Cuestionario de Autoestima de Rosenberg.
VD 1 Relaciones Sociales	1 (B Rs) 2 (M Rs)	Cuestionario de Habilidades Sociales del Grupo Amberzor.
VD 2 Implicación y conocimiento por parte del profesorado de los centros	1 (CeI) 2 (NCeI)	Entrevistas

3.4 NIVEL DE INVESTIGACIÓN:

Se trata de una investigación de diseño fáctico puesto que es el más pertinente para la misma. Se va a investigar sobre un hecho que ya ha ocurrido, al margen de la voluntad del investigador, puesto que tanto si las relaciones sociales que ciertos individuos han establecido no son adecuadas, como si la autoestima de los adolescentes es baja son hechos que comenzaron en el pasado y que por lo tanto, ya se ha producido. Así, este tipo de diseño nos aportará un dato, un hecho y no una predicción de algo que ocurrirá, ya que busca un fenómeno ya sucedido de forma retrospectiva (Sabirón, 2006).

Además partimos del hecho de que se trata de un estudio correlacional, ya que las dos variables con las que vamos a contar, autoestima y relaciones sociales, están relacionadas, pero no sabemos cuál es esa relación ni cómo dependen entre sí. Se ha

optado por este tipo de estudio ya que en raras ocasiones, las variables actúan de forma independiente, sino que se influyen y relacionan mutuamente.

Utilizaremos un diseño de encuestación puesto que a través de los cuestionarios obtendremos datos importantes sobre ambos aspectos para nuestros resultados. Son unos estudios muy operativos, que permiten ser utilizados en una gran variedad de ámbitos. A través de los cuestionarios de esta investigación, se pretende desarrollar y analizar ciertos fenómenos sin manipular las variables a estudiar. (Sabirón, 2006)). Para elaborar estos cuestionarios, nos hemos basado en otros ya validados y fiables como son el “Cuestionario de habilidades sociales del grupo Amberzor” para valorar las relaciones sociales y el “Cuestionario de autoestima del Grupo Amberzor”, la “Prueba de Autoestiam para Adolescentes de Universitas Psychologica” y “la Escala de autoestima de Rosenberg” para analizar la autoestima.

También se ha utilizado un diseño descriptivo puesto que se utilizan otros métodos para obtener información como es las entrevistas, las cuales pretenden describir una determinada realidad en la que el investigador tampoco ha podido influir en las variables.

3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA

Esta investigación trata de estudiar si existe relación en la autoestima de los adolescentes y las habilidades y relaciones sociales que estos establecen, y a su vez conocer la implicación de los centros en el correcto desarrollo de las mismas.

Para poder recabar información sobre este tema, los datos fueron tomados entre los días 28 de Abril de 2014 y 9 de Mayo de 2014, en el Instituto Público de Educación Secundaria (ESO) de Zaragoza, Francisco Grande Covián, situado en el barrio de Las Fuentes y con una historia de más de 25 años de historia. La población que constituyó la muestra fue formada por los 129 alumnos de primer curso de ESO, los 5 profesores tutores de dichas clases y la orientadora del centro.

Se pidió mediante una circular enviada al centro, y por parte del centro a los padres de los alumnos (ANEXO 1) para poder realizar la presente investigación. A su vez, a los propios alumnos se les explicó que se trataban de unas encuestas de carácter voluntario, a lo cual ninguno de ellos se negó a realizar.

La selección de los mismos fue realizada de manera no aleatoria y no probabilística, en función a las siguientes características:

- Alumnos de primer curso de ESO (entre 12 y 15 años). Se eligió este curso porque es una parte de la adolescencia en la que la personalidad, junto con la

autoestima y las relaciones sociales mejor pueden ser evaluadas y dónde podrán verse diferentes situaciones.

- Tutores de dichas aulas. Su elección fue para que ellos mismos pudieran expresar a través de las preguntas de la entrevista la importancia tanto de las habilidades sociales como de la autoestima en la adolescencia con el ejemplo que en la actualidad tienen de su grupo, y con su experiencia pasada.
- Orientadora. Parte fundamental de la investigación la opinión de la orientadora acerca del tema y del funcionamiento del instituto, insistiendo en las posibles mejoras que pudieran realizarse.

Los grupos que componen la muestra están formados por el siguiente número de personas: clase de 1º A ESO: 27 alumnos, clase de 1º B ESO: 27 alumnos, clase de 1º C ESO: 23 alumnos, clase de 1º D ESO: 27 alumnos, clase de 1º E ESO: 25 alumnos, tutores de las clases de 1º ESO: 5 tutores y orientadora del centro.

En la siguiente tabla aparecen las principales características de la muestra con respecto al alumnado:

	Chicos	Chicas	Total	Porcentaje
12 años	25	31	56	43.41%
13 años	30	24	54	41.86%
14 años	7	9	16	12.40%
15 años	3	0	3	2.32%
Total	65	64		

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

CUESTIONARIOS DE AUTOESTIMA

Para poder estudiar la autoestima, se realizaron dos cuestionarios. El primero, es un cuestionario elaborado ad hoc para esta ocasión. Para garantizar su validez y fiabilidad, se ha construido extrayendo preguntas de dos cuestionarios ya validados, los cuales son el Cuestionario de Autoestima del Grupo Amberzor, y la Prueba de Autoestima para adolescentes Universitas Psychologica. Además, su construcción ha sido revisada y aprobada tanto por el tutor del presente TFM como por la orientadora del centro donde se pondrá en marcha (ANEXO 2).

Así pues, explicar que se compone por 42 ítems a los que los alumnos deben responder con “sí” o “no”. Este cuestionario cuenta con preguntas positivas y negativas, dando como resultado de una baja autoestima menos de 12 puntos positivos y menos de 9 puntos negativos. Además, este cuestionario cuenta con una parte de “comentarios” en la que los alumnos pueden escribir lo que deseen relativo al ítem y que será de gran utilidad.

El segundo cuestionario para conocer la autoestima (ANEXO 3), es la conocida escala de autoestima de Rosenberg la cual trata de valorar el nivel de autoestima de las personas a través de 10 preguntas puntuables entre 1 y 4 puntos, lo que permite obtener una puntuación mínima de 10 y máxima de 40, considerando como baja autoestima toda aquella puntuación menor a 20 puntos.

La razón por la que se evaluará la autoestima a través de estos dos cuestionarios es para corroborar que en ambos los alumnos dan los mismos niveles de autoestima.

CUESTIONARIOS DE RELACIONES SOCIALES

La realización del cuestionario sobre relaciones sociales tiene como objetivo conocer si existe algún alumno cuyas relaciones sociales no son adecuadas y se encuentra fuera de lo que se ha definido como adecuadas, es decir, aquel que o por falta de conductas adecuadas o por la inhibición de las mismas no establecen unas adecuadas relaciones sociales.

El cuestionario a utilizar será el Cuestionario de Habilidades Sociales del grupo Amberzor (ANEXO 4), ya que tanto su validez como su fiabilidad han sido comprobadas por los expertos. Se decide realizar este cuestionario para averiguar si los alumnos que obtuvieron unas malas puntuaciones en los cuestionarios de autoestima, también obtienen malas puntuación en este, o por el contrario no existe relación alguna entre estos dos aspectos.

El cuestionario consta de 20 ítems a los que los alumnos deberá responder de forma sincera si las situaciones que en ellos se describen, ellos las realizan “casi siempre”, “algunas veces” o “nunca”. Las respuestas contestadas como “casi siempre” contarán con dos puntos, las contestadas con “algunas veces” un punto, y el resto con cero. Toda aquella puntuación menor a 20 se considerará como “inadecuadas relaciones sociales”.

ENTREVISTAS:

La realización de entrevistas viene determinada por la necesidad de recoger información de tipo cualitativo tanto de los profesores tutores como de la orientadora del centro.

El conocimiento de dicha información tiene varios objetivos siendo el primero de ellos conocer si estos miembros del proceso educativo son conscientes de la necesidad o no de establecer programas o pautas que favorezcan, por una parte, el desarrollo de una buena autoestima de sus alumnos, como por otro lado, unas correctas relaciones sociales que les ayuden a desarrollarse tanto en la actualidad como en el futuro.

El segundo objetivo a alcanzar a través de ellas es conocer su opinión sobre los aspectos que nos afectan y los recursos con los que el centro cuenta con respecto a estos aspectos.

Así, se establecen dos tipos de entrevistas: la primera para los tutores (ANEXO 5), centrada en los aspectos tutoriales que hacen referencia a la autoestima, a las relaciones sociales, y de los recursos y habilidades con las que ellos cuentan para hacer frente a estas situaciones, y la segunda para la orientadora del centro. Esta segunda entrevista (ANEXO 3), comparte preguntas comunes con las entrevistas para los tutores, pero también añade preguntas relacionadas con el papel que como orientadora tiene con respecto a este ámbito, y a los programas específicos que en el centro puedan existir para ello.

Se tratan ambas, de dos entrevistas semiestructuradas y dirigidas, puesto que son una batería de preguntas estructuradas que se realizarán en el mismo orden y de la misma forma a todos los profesores con el objetivo de no olvidar ningún aspecto importante del tema, pero que ellos podrán responder con total libertad a las preguntas, dando la respuesta que consideren más adecuada. Ambas entrevistas, fueron construidas basándonos en los criterios que establecen para ello Taylor y Bogdan (2013):

- Tener presente el propósito de la entrevista, proporcionando un marco en el que los entrevistados sean capaces de expresar sus opiniones de manera libre.

- Formular preguntas claras y no sesgadas, utilizando un lenguaje adecuado a quien se dirige la entrevista.
- Comunicar con claridad cuál es la información que se desea obtener a través de su realización.

Todas las entrevistas serán anónimas, para preservar el anonimato de los profesores y la orientadora que las realizan.

4 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

▪ **SEGÚN LOS CUESTIONARIOS**

○ Porcentaje que tienen baja autoestima

EDAD	PORCENTAJE
12 AÑOS	4.65%
13 AÑOS	5.43%
14 AÑOS	2.33%
15 AÑOS	0.78%

Tabla número 1

Como puede observarse a través de la tabla número 1, un 13 % del total de los alumnos (129) de 1 curso de ESO presentan unas puntuaciones bajas en autoestima, o lo que es lo mismo, tienen una baja autoestima con respecto a lo que se considera adecuado. Para obtener este porcentaje se han tenido en cuenta los dos cuestionarios de autoestima, considerando como válidos los alumnos que obtenían mala autoestima en ambos cuestionarios.

Si desglosamos este 13% del total de los alumnos según las edades que han participado en los cuestionarios, podemos ver como el porcentaje más alto de los alumnos con una baja autoestima se encuentra situado entre los 12 y los 13 años (4.65% y 5.43%) siendo esto también porque la mayoría de los alumnos de este curso se encuentran en este rango de edad. El resto de los porcentajes, 2.33% y 0.78% corresponde a edades más avanzadas como son los 14 y 15 años, es decir, a los alumnos que han tenido que repetir curso una o dos veces. Destacar el puntaje en los alumnos de 15 años, ya que la muestra tan solo está compuesta por 3 alumnos, pero sin embargo, también puntúan con una baja autoestima.

○ Porcentaje que tienen inadecuadas relaciones sociales

EDAD	PORCENTAJE
12 AÑOS	2.33%
13 AÑOS	4.65%

14 AÑOS	3.88%
15 AÑOS	1.55%

Tabla número 2

Para continuar, como se puede apreciar a través de la tabla número 2 el 12% del total de los 129 alumnos que configuran 1º de ESO, han obtenido unos malos resultados en cuanto a relaciones sociales se refiere. De esto, se deduce que este 12% no establece unas relaciones sociales adecuadas, ya sea por falta de estrategias o por el mal uso de las mismas.

Desglosando ese 12% del alumnado, obtenemos que el 2.33% pertenece al grupo de edad de 12 años. Continuando, se puede ver como el 4.65% de los alumnos con malas relaciones sociales se encuentra en la franja de edad de 13 años, y con un resultado bastante similar se encuentran los alumnos de 14 años obteniendo un 3.88% del total. Para finalizar, el grupo menos numeroso de alumnos, los alumnos de 15 años, obtienen un 1.55%.

- Porcentaje según géneros:

AUTOESTIMA	
CHICOS	5.43%
CHICAS	7.75%

Tabla número 3

En cuanto a diferencias por género en alumnos con baja autoestima, como puede apreciarse en la tabla número 3 el 5.43% de los 129 alumnos de 1 de ESO dan unos resultados de baja autoestima en los cuestionarios mientras que el 7.75% de las alumnas también los obtienen, siendo este número mayor.

RELACIONES SOCIALES	
CHICOS	5.43%
CHICAS	6.98%

Tabla número 4

Para finalizar con las diferencias de género que puedan existir, basándonos en la tabla 4 se puede observar como el número de chicas que obtienen una mala puntuación en las relaciones sociales es mayor que el de chicos, siendo un 6.98% y 5.43% respectivamente.

- Porcentaje según edad:

AUTOESTIMA			
EDAD chicas	PORCENTAJE chicas	EDAD chicos	PORCENTAJE chicos
12 años	40%	12 años	19%
13 años	40%	13 años	43%
14 años	20%	14 años	14%
15 años	0%	15 años	14%

Tabla número 5

A través de la tabla número 5 se puede ver plasmado el porcentaje de alumnos y alumnas que han obtenido una baja autoestima según su edad y sexo. Así, comenzando por los alumnos de 12 años, podemos ver como existen grandes diferencias entre chicos y chicas, siendo este último grupo mucho más numeroso con un 40% de chicas con baja autoestima mientras que los chicos solo representan un 19 %. En cuanto a los 13 años, podemos ver como los porcentajes se acercan siendo prácticamente iguales, obteniendo las chicas un 40% mientras que los chicos un 43%, siendo esta una situación muy parecida también a la edad de 14 años, ya que los porcentajes son muy parecidos de nuevo obteniendo las chicas un 20% y los chicos un 14%. Es a los 15 años cuando los porcentajes vuelven a variar, sobre todo por el hecho de que no existe ninguna chica en el centro en este momento con 15 años en 1º curso de ESO, por lo que su porcentaje ocupa un 0% mientras que sí existen chicos que ocupan el 14 %.

RELACIONES SOCIALES			
EDAD chicas	PORCENTAJE	EDAD chicos	PORCENTAJE
12 años	42.86%	12 años	33.33%
13 años	42.86%	13 años	33.33%

14 años	14.29%	14 años	11.11%
15 años	0%	15 años	22.22%

Tabla número 6

A través de la anterior tabla, número 6, podemos ver la comparación según edades de alumnos y alumnas en cuanto a la obtención de bajos resultados en relaciones sociales.

Comenzando por los alumnos de 12 y 13 años, podemos ver cómo los porcentajes son iguales, con respecto a la edad, pero no con respecto al sexo, ya que las alumnas obtienen un 42.86% en ambas edades, mientras que los chicos obtienen un 33.33%. Como podemos ver, en estas edades las chicas obtienen unos resultados más altos que los chicos, por lo que tienen más dificultades a la hora de establecer las relaciones sociales.

En cuanto a la edad de 14 años podemos ver, que al igual que ocurre con las edad anteriores, las chicas obtienen mayor porcentaje que los chicos, siendo un 14.29% y un 11.11% respectivamente. Para finalizar, respecto a los 15 años, solo tenemos datos de alumnos puesto que no existen alumnas con 15 años en este momento en el curso, representando estos el 22.22%, porcentaje relativamente alto si tenemos en cuenta que sólo son 3 chicos los que componen esta edad.

○ Porcentaje que coinciden:

Así pues, teniendo en cuenta que el 13% del alumnado presentaba un porcentaje de baja autoestima y un 12% obtenía unos resultados que se establecían como unas inadecuadas relaciones sociales, se comprobó si eran los mismos alumnos los que obtenían esas malas puntuaciones en ambos. El resultado fue que de los 17 alumnos que obtenían baja puntuación en autoestima, 15 también la obtenían en relaciones sociales, por lo que podemos pensar que estos dos aspectos están relacionados en estas edades.

▪ **SEGÚN LAS ENTREVISTAS:**

Para realizar el análisis de las entrevistas, se llevará a cabo teniendo en cuenta los diferentes profesionales que han intervenido en ellas.

En cuanto a los profesores: (ANEXO 7, las tres entrevistas más relevantes)

- Autoestima: en lo que se refiere a las preguntas sobre autoestima (preguntas 1, 3, 4 y 5) todos los profesores entrevistados opinan que la autoestima es algo muy

vulnerable en las edades en las que se realiza este estudio y que depende mucho de la imagen que de ellos se proyecta hacia el exterior. Todos creen que en los centros se ayuda a los alumnos a través de las tutorías a mejorar, fortalecer y crecer en autoestima. Con respecto a la pregunta número 4, 3 de los 5 profesores entrevistados se han encontrado en alguna ocasión a lo largo de su carrera profesional con alumnos con baja autoestima. Destacar de este punto que se señala siempre como casos de alumnas con problemas de autoestima derivados del bajo afecto familiar, grupal, e incluso en algunas ocasiones con problemas más serios como son los trastornos alimenticios. Para finalizar, destacando la pregunta número 5 en la que todos los profesores afirman no contar con las suficientes herramientas para tratar estos temas, tan solo la propia experiencia adquirida durante años, pero en ningún caso con unas pautas o unas reglas claras a las que poder acudir si fuera necesario.

- Relaciones sociales: con respecto a las preguntas referidas a las relaciones sociales del alumnado (preguntas 2 y 7). En todas ellas se destaca la falta de madurez por parte de este alumnado estableciendo en la mayoría de ocasiones relaciones sociales peligrosas, basadas en intereses o en afectos muy cambiantes. Se destaca también la necesidad de todos ellos de pertenencia al grupo, pero a su vez la existencia de diferentes grupos algunos muy cerrados y otros muy cambiantes. La mayoría de ellos creen que se tratan todas de relaciones muy sinceras y libres de prejuicios por lo que todas las consecuencias que ellas conllevan en la mayoría de ocasiones no han sido premeditadas.
- ➔ En cuanto a la relación que los profesores creen que existen entre ambos aspectos (pregunta número 8) todos los profesores creen que existe una relación entre autoestima y relaciones sociales, sobre todo por el hecho de que si los alumnos tienen una baja autoestima, posiblemente les resulte más difícil establecer unas adecuadas relaciones sociales, dejándose llevar por opiniones de otros, o sin terminar de relacionarse adecuadamente.
- Programas que existan en el centro y herramientas: en cuanto a las cuestiones referidas a la existencias de programas específicos para trabajar las habilidades sociales y la autoestima (preguntas 6 y 10) todos los profesores remarcan que sí que se trabajan sobre todo en las horas de tutoría, pero ninguno nos aporta un dato concreto sobre algún programa, método o actividad. En cuanto a su propia creencia sobre la necesidad de trabajar ambos aspectos (preguntas 9 y 11) todos los profesores creen que se debe trabajar por su importancia en la actualidad pero también en el futuro ya que sobre todo, lo que se hace en los centros es educar para la vida. Para finalizar con la pregunta número 12, todos ellos dicen que no cuentan con las herramientas suficientes para afrontar estos problemas si

surgen en alguna ocasión, que deben recurrir a la ayuda de la orientadora, a su propia experiencia a la ayuda de otros compañeros.

En cuanto a la orientadora del centro: (ANEXO 8)

- Autoestima: En lo referente a las preguntas sobre autoestima (preguntas 1, 3 y 4) expresar el conocimiento de la existencia por parte de la orientadora de casos de alumnos con baja autoestima o problemas de la misma. Así mismo, expuso cómo en el centro se trata de trabajar este punto a través de diferentes mecanismos como son algunas actividades específicas de autoestima y programas ya elaborados como los de prevención de drogodependencia o Cine y Salud. Principalmente hace referencia a la autoestima muy vinculada a la opinión externa, ya sea por los iguales en tanto a aspecto físico e imagen corporal como por los padres y profesores a través de aspectos académicos. Para finalizar este punto, nos explica como desde el centro se trata de ayudar a los casos detectados con problemas de baja autoestima de forma individual, y en casos extremos derivándolos a servicios externos relacionados con salud mental.
- Relaciones sociales: En cuanto a este otro punto que nos acaece en la presente investigación (preguntas 2 y 6), exponer que la orientadora no expone “un tipo de relaciones sociales determinadas” sino que en la edad en la que nos encontramos pueden ser muy variadas. Así, las agrupa en relaciones “de riesgo” ya sea porque están asociadas al consumo de diferentes sustancias, a dependencias, a posibles embarazos... relaciones “basadas en intereses comunes” por los deportes, académicas, lúdicas... y por último “los que se juntan con quien pueden” agrupando ahí todos aquellos que no tienen ningún interés en común a priori como en los anteriores grupos, pero que configuran su propio espacio dentro del clima escolar.
- ➔ En cuanto a la relación existente entre las mismas (pregunta 7) la orientadora afirma que existe una clara relación entre ambas. Esto es así ya que un adolescente con una adecuada autoestima se enfrenta a las relaciones con los demás con actitud de confianza en sus propias posibilidades, mientras que si la autoestima es baja, la confianza en sus posibilidades es menor y disminuye el número de interacciones por miedo a fracasar en las mismas.
- Programas y herramientas existentes en el centro: en cuanto a la existencia de programas determinados sobre autoestima (preguntas 5, 8, 9 y 10), la orientadora expone que no existe ninguno en concreto para trabajar este tema, y que se aborda transversalmente a través de otros ya elaborados. La razón de esto, es la falta de tiempo y la exigencia de otros temas a abordar durante el curso aunque se reconoce la deseabilidad de poder trabajar más estos temas.

Por otro lado, la orientadora expone su clara posición ante la posibilidad de trabajar tanto la autoestima como las relaciones sociales en el aula y no solo a través de programas determinados, sino en el día a día por parte de todos los profesores estableciendo estrategias muy necesarias en estas edades como son la emisión de mensajes de capacidad y no incapacidad o la posibilidad de cambio y autocontrol, elaborando con los propios alumnos las normas del funcionamiento de la clase y también sus consecuencias. Todo esto, lleva al análisis de la última pregunta sobre este tema (pregunta 12) en la que se expone como no existe en el centro ningún plan de formación para el profesorado en este aspecto, ya que se establecen prioridades en otros temas como pueden ser el dominio de las TIC, dejando la “educación emocional” relegada a los componentes del departamento de orientación.

- En cuanto a las preguntas centradas en su acción como orientadora, una de ellas hace referencia a la importancia que se le da en los propios centros a estos aspectos (pregunta 11). La opinión de la orientadora acerca del tema es clara, puesto que plasma que esta importancia depende de cada profesor, existiendo algunos que se interesan por la misma y por el desarrollo integral de sus alumnos mientras que otros, sus esfuerzos se centran más en acabar los contenidos. Esta situación también es debida a la ambigüedad con la que la propia administración trata estos temas, ya que aunque forma parte de las competencias básicas, en ningún momento se establece como contenido básico el trabajo de esta competencia emocional.
- Para finalizar (pregunta 13) queda claramente plasmada la importancia que la orientadora da a estos aspectos, resumiéndolos en los siguientes puntos:

Son muy importantes ya que los seres humanos somos seres sociales y debemos adquirir hábitos, valores y pautas de conducta a través de la interacción social, y como estos seres sociales que somos necesitamos de la pertenencia a diferentes grupos sociales.

Porque para vivir en comunidad desarrollamos técnicas como el compromiso y la negociación, la organización de las conductas de acuerdo con ciertas reglas y regulación de la competitividad.

Porque el aprendizaje de forma social, a través del aprendizaje cooperativo y dialógico, mejora considerablemente los resultados académicos del alumnado en su totalidad, siendo uno de los mejores mecanismos para compensar desigualdades y mejorar el autoconcepto y la autoestima de los alumnos.

5 CONCLUSIONES, REFLEXIÓN Y NUEVAS LINEAS DE INVESTIGACIÓN

Para finalizar, se exponen unas conclusiones, reflexiones y posibles futuras líneas de investigación que se ha podido obtener a través de la presente investigación. Lo primero a destacar es que no se debe olvidar que se trata esta de una investigación de tipo exploratorio, y las generalizaciones que de ella se hagan estarán referidas a la misma, en el contexto del centro en el que se ha realizado, aunque sin dejar de lado que posiblemente esta realidad plasmada pueda extrapolarse a otros centros y realidades no tan distintas a esta.

Así, esta investigación pretendía averiguar si existe algún tipo de relación entre las habilidades sociales que los adolescentes de entre 12 y 15 años establecen y la autoestima que ellos tienen, y a su vez, tratar de saber si los profesores de estos centros cuentan con las suficientes herramientas para poder resolver los posibles problemas que puedan surgir con respecto a este tema.

Así pues, la tendencia que se ha podido observar es como existe una relación entre una baja autoestima y unas inadecuadas relaciones sociales ya que un total de 15 alumnos coincidieron en obtener bajas puntuaciones en ambos cuestionarios. A partir de aquí se debería trabajar ambos aspectos, ya que no se conoce cuál de los dos es el desencadenante del otro. Como decía Cava (2000) ambos aspectos, en la realidad en la que nos encontramos son dependientes y un alumno que tenga una baja autoestima, siendo sus causas muy diversas, puede desembocarle en tener unas malas relaciones sociales, pero también a su vez, una persona cuyas relaciones sociales no se han establecido de una forma correcta le puede acarrear tener una baja autoestima.

Además, es importante poder dar a los alumnos un espacio en el que puedan trabajar estos aspectos, y en el que tengan la certeza de sentirse seguros de poder contar si tienen algún problema con respecto a estas dos cuestiones que nos acaecen.

Así, para poder establecer estos espacios, se debería dotar a los profesores de las suficientes herramientas con las que hacerles frente tanto de manera preventiva, para poder evitar estos posibles problemas, como actuaciones una vez estos problemas existen. Sucede que la mayoría de los profesores creen en la importancia de trabajar estos aspectos, pero a su vez, exponen el poco tiempo que a ellos se dedica puesto que se priorizan en muchas ocasiones aspectos curriculares. Por todo esto, la creencia en la importancia del equipo de orientación para poder mejorar todos estos aspectos a través de la formación continua al profesora, programas del centro...

Importante a destacar, el apartado de “comentarios” del cuestionario de autoestima, al que todavía no se había hecho referencia (ANEXO 9), cuestionarios relevantes para la investigación). Se considera de gran importancia sobre todo para establecer futuras

líneas de investigación que pueden surgir a través de este tema. Una de ellas, sería el estudio del hecho de que el porcentaje de alumnas con malos resultados en ambos aspectos es mayor que el de los alumnos. Sería un punto a estudiar en posibles investigaciones, los porqués de esta mayor afectación a un género que a otro.

Otra de ellas es acerca de la transición de la primaria a la secundaria, puesto que la investigación se ha realizado en el primero curso de la ESO, y pudiera ser que algunos de estos problemas han surgido una vez estos alumnos han cambiado su contexto del colegio de primaria al instituto de secundaria. Para ello, se necesitaría colaboración de ambas partes, y la participación también de los padres para poder hacer más fácil esa transición. Así, uno de los ítems a destacar con respecto a este tema es “soy muy conocido en entre los chicos del instituto” en el que alguno de los alumnos en el apartado comentarios escribieron “no lo soy ni creo que llegue a serlo nunca en mi vida” o “nadie se fija en mí para ser importante desde que he llegado al instituto”.

Otra línea de investigación que podría abrirse a través de esta investigación es acerca de la influencia que pueden tener los trastornos alimenticios en la autoestima de los adolescentes, ya que varias alumnas en los ítems “me gusta como soy”, “tengo los ojos bonitos”, “enfermo con frecuencia” y “creo que tengo un buen cuerpo” respondían de forma negativa. En alguno de ellos comentando aspectos como “mi cuerpo es feo”, “no considero que tenga nada bonito en mí” o “yo no puedo opinar sobre mi pelo”. Además, en una de las aulas en concreto, la tutora comentó como 3 de sus alumnas sufrían trastornos alimenticios, siendo uno de los casos especialmente grave. Así, puede que exista una relación entre los mismos, que podría estudiarse en futuras investigaciones con respecto al tema.

Para finalizar, destacar la importancia de establecer una nueva línea de investigación referida a aspectos como el bullying y el acoso escolar, ya que algunos ítems como “me resulta difícil encontrar amigos”, “soy de los últimos que eligen en los juegos” o “mis compañeros se burlan de mí” eran marcados por ciertos alumnos como positivos, y podría ser un desencadenante de estos resultados de mala autoestima e incorrectas relaciones sociales.

La mayor conclusión que de esta investigación podemos sacar, es que la escuela en su inicio está preparada para formar al individuo como persona, en su totalidad, pero en la realidad esta formación integral de la persona en muchas ocasiones pasa a un segundo plano por los extensos planes de estudios y el riguroso seguimiento de los aspectos curriculares. Es por esto, que se propone ampliar estos aspectos no solo a las horas de tutoría durante unas determinadas sesiones, sino extrapolarlo de manera transversal en todas las asignaturas con unos profesores suficientemente preparados para poder abordar estos asuntos en todas las asignaturas y con las suficientes herramientas para poder solucionarlos de manera colaborativa.

6 BIBLIOGRAFÍA

BEAUREGARD, L.A. (2005). Autoestima: para quererse y relacionarse mejor. Madrid: Narcea.

BELTRAN, J., TORRES, I. y MARTINEZ, G.M. (2011) “Valoración del Sentido de la Vida y la Autoestima en estudiantes universitarios” Revista Medicina, Salud y Sociedad. Vol. 1, No. 3. 1-23

BERMÚDEZ, M. P. (2000). Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y en la adolescencia. Madrid: Pirámide.

BERMÚDEZ, M.P. (2000). Déficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y en la adolescencia. Madrid: Pirámide.

BETINA, A. (2012). “Las intervenciones en habilidades sociales: revisión y análisis desde una mirada salugénica”. Revista Psicodebate. No. 12, 63-84.

BETINA, A. y CONTINI, N. (2011). “Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos”. Revista de fundamentos en Humanidades. No. 1, 159-182.

BRANDER, N. (2005). Los seis pilares de la autoestima: el libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia. Barcelona: Paidós.

CAVA, M. J. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona: Paidós.

CAVA, M. J. y MUSITU, G. (2001). “Autoestima y percepción del clima escolar en niños con problemas de integración social en el aula”. Revista de Psicología General y Aplicada, Vol 54, No 2, 297-311.

COTINI, E. (2012) “Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: perspectivas desde la Psicología Positiva”. Revista Psicodebate 9: Psicología, cultura y Sociedad. Vol.9.

ESTEVEZ, E. MARTINEZ, B., MUSITU, G. (2006) “La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional” Revista Intervención Psicosocial. Vol. 12 No. 2 223-232.

FUENTES, C., GARCÍA, J.F., GARCÍA, E. y LILA, M. (2012) “Autoconcepto y ajuste psicosocial en la adolescencia”. Revista Psicothema. Vol.23, No.1, 7-12.

GARALGORDOBIL, M. y DURÁ, A. (2006) “Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad en adolescentes de 14 a 17 años”. Análisis y Modificación de Conducta. Vol. 32, Nº 141.

GARCIA, A.D. (2010) “Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación social”. XXI, Revista de Educación. Vol. 12, 225-240.

GARDNER, H. (2012). El desarrollo y la educación de la mente: escritos esenciales. Barcelona: Paidós.

GUIDO, P., MUJICA, A. y GUTIERREZ, R. (2011) “Diferencias en el autoconcepto por sexo en la adolescencia: construcción y validación de un instrumento”. Revista Liberabit, Vol. 19, No. 2, 139-146.

HADINGER, B. (2008). Aprender a vivir: reforzar la autoestima y la personalidad de niños y adolescentes. Madrid: Oniro

HEINSEN, M. (2012). Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana: orientaciones para educadores y familias. Madrid: Narcea.

JENKINS, P. J. (2009). Cómo potenciar la vida interior del niño: ideas y ejercicios para desarrollar valores espirituales en los niños y estimular su autoestima. Barcelona: Robinbook.

JORDANADAS DE EDUCACIÓN DE LA MARGEN IZQUIERDA (1998). Habilidades sociales: infancia y adolescencia: 1as Jornadas de educación de la Margen Izquierda, Zaragoza 21, 22 y 23 de octubre de 1997: ponencias. Zaragoza: Ayuntamiento de Zaragoza.

MAGAZ, A. y GANDARÍAS, A. (1999). Avancemos: enseñanza de habilidades sociales para adolescentes (12-18 años). Cruces-Barakaldo: Grupo Albor-COHS

MASLOW, A. H. (1991). Motivación y personalidad. Madrid: Díaz de Santos

MEZERVILLE, G. (2004). Ejes de Salud Mental: Los procesos de Autoestima, Dar y Recibir Afecto, y Adaptación al Estrés. México: Trillas.

NATHANIEL, B. (2005). Los seis pilares de la autoestima: el libro definitivo sobre la autoestima por el más importante especialista en la materia. Barcelona: Paidós.

PALACIO, M., MURCIA, G., MURCIA, J., HERRERA, D., GÓMEZ, D., COMAS, M. y ARIZA, P. (2007) “Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia)” Revista Salud Uninorte Vo. 23 23-42.

PEGGY, J. (2009). Cómo potenciar la vida interior del niño: ideas y ejercicios para desarrollar valores espirituales en los niños y estimular su autoestima. Barcelona: Robinbook.

PENAGOS, A., RODRIGUEZ, M., CARRILLO, S. y CASTRO, J. (2006) “Apego, relaciones románticas y autoconcepto en adolescentes bogotanos”. Revista Universitas Psychologica. Vol.5, No. 1, 21-36.

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2013). Diccionario de la lengua española (34ª ed.). Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

RODRIGUEZ, C. y CAÑO, A. (2012) “Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención”. Revista International Journal of Psychology and Psychological Therapy. Vol. 12. 389-403.

ROJAS, L. (2007). La autoestima: nuestra fuerza secreta. Madrid: Espasa Calpe.

ROSENBERG, B. (2013). Comunicación no violenta: un lenguaje de vida. Buenos Aires: Gran Aldea.

SABIRÓN, F. (2006). Métodos de investigación etnográfica en ciencias sociales. Zaragoza: Mira Editores.

TAYLOR, S. y BOGDAN, R. (17 de Mayo 2014) http://rodas.us.es/file/8e71edf4-310f-85d3-f039-d6dfd4980301/1/comunicacion_SCORM.zip

7. ANEXOS



Universidad
Zaragoza

Facultad de Educación
Universidad Zaragoza

Anexo 1

Dirección/Departamento de Orientación

I.E.S. Francisco Grande Covian

C/ Tomás Higuera 60

Zaragoza, 2 de marzo de 2014

Estimada directora y orientadora:

Desde la Universidad de Zaragoza, en el marco del Trabajo Fin de Máster (del Máster de Formación del Profesorado) estamos llevando a cabo una investigación para conocer las habilidades sociales y la autoestima de los adolescentes de entre 12 y 15 años y la implicación del centro en el desarrollo de las mismas. El estudio sobre este tema puede favorecer el desarrollo de propuestas educativas que permitan mejorar las competencias y habilidades sociales así como la autoestima en el centro académico. La finalidad última de este trabajo es conocer si existe alguna relación entre las habilidades sociales y los niveles de autoestima para poder trabajarlo y mejorarlo en las aulas.

Por las características de su centro nos gustaría que participase en esta investigación. A través de esta carta solicitamos su colaboración para hacerlo posible. Nos sería de gran ayuda poder acceder a los alumnos que están cursando 1º ESO. Los alumnos tendrían que rellenar unos cuestionarios que les llevaría en torno a 40 minutos (se adjunta autorización familiar). La participación en esta investigación es completamente voluntaria y anónima. Los datos recogidos serán tratados únicamente por el equipo de investigación y en ningún caso serán usados con otra finalidad que la aquí indicada.

Agradecemos su colaboración y quedamos a su disposición para ampliar la información que consideren oportuna. Sin otro particular se despiden atentamente,

NOMBRE Sara Pardos Maestro

Jesús Zapatero Herranz

Alumno/a del Máster de Formación del
Profesorado

Departamento de Psicología y
Sociología

Universidad de Zaragoza

Universidad de Zaragoza

AUTORIZACIÓN PARTICIPACIÓN ESTUDIO

D. padre/madre/tutor legal de

autorizo a mi hijo/a para que participe en el estudio del que hemos sido informados y del que se pueden extraer conclusiones que permitan mejorar el rendimiento académico en Educación Secundaria, teniendo en cuenta que el tratamiento de los resultados garantiza el anonimato y la confidencialidad de la información.

FDO.:

EN A DE DE 2014

Anexo 2:

Cuestionario adaptado de los Cuestionarios de Autoestima del Grupo Amberzor y de la Prueba de Autoestima para Adolescentes Universitas Psychologica

PREGUNTAS	SI	NO	Comentarios
Soy una persona feliz			
Hago muchas cosas mal			
Me gusta ser como soy			
Siempre estoy rompiendo cosas o dejándolas caer			
Se puede confiar en mi			
Me enfado con frecuencia			
Cuando participo en clase mis compañeros escuchan atentos			
Mis compañeros se burlan de mí			
Mis compañeros me eligen para los deportes			
Mis compañeros me eligen para los trabajos escolares			
No me gusta trabajar en grupo			
A mis compañeros les gusta como soy			
Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas			
Mis profesores piensan que soy un alumno inteligente			
Muchas veces los profesores me castigan sin razón			
Mis profesores piensan que soy un chico simpático			
Mis profesores piensan que no sirvo para nada			
Mis profesores me regañan más que a mis compañeros			
Tengo habilidad con las manos			
Tengo los ojos bonitos			
Enfermo con frecuencia			
Tengo un pelo bonito			
Tengo poca energía			
Creo que tengo un buen cuerpo			
Mis padres piensan que soy listo			
Mis padres creen que soy bueno para matemáticas			
Mis padres están contentos con mis notas			
Mis padres piensan que se me da mal estudiar			
A veces me ocurren cosas demasiado malas para contarlas			
Me pongo nervioso cuando tenemos examen en clase			
Soy lento para acabar mi trabajo			
Cuando hacemos dibujos siempre me salen bien			
Odio el instituto			
Pienso que soy un chico listo			
Creo que leo bien			
Me resulta difícil encontrar amigos			
A mis amigos les gustan mis ideas			
Soy de los últimos a los que eligen en los juegos			
Me gusta toda la gente que conozco			
Soy muy conocido entre los chicos del instituto			
Mis amigos abusan de mi			38

Anexo 3:

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

4 puntos: MUY DE ACUERDO

3 puntos: DE ACUERDO

2 puntos: EN DESACUERDO

1 punto: MUY EN DESACUERDO

PREGUNTAS	1	2	3	4
Siento que soy una persona digna, al menos tanto como los demás				
Estoy convencido de que tengo buenas cualidades				
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo				
En general, estoy satisfecho conmigo mismo				
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso				
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado				
Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo				
Hay veces que realmente pienso que soy inútil				
A menudo creo que no soy una buena persona				

Anexo 4:

CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES DEL GRUPO AMBERZOR

SITUACIÓN	CASI SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA
Cuando alguien me gana, o a mi equipo, en un juego o competición, lo felicito al terminar.			
Suelo pedir ayuda a mis amigos/as cuando estoy en un apuro			
Si alguien me gasta una broma pesada, le expreso mi fastidio			
Cuando se expresan opiniones con las que no estoy de acuerdo, manifiesto mi opinión fundamentándola con razones			
Me resulta fácil iniciar y mantener una conversación con una persona desconocida.			
Si mis padres o algún/a profesor/a afirman algo que considero equivocado, intento rebatírselo			
Pregunto cuando no entiendo algo en clase			
Suelo pedir disculpas cuando reconozco internamente que me he equivocado			
Cuando en un grupo se habla mal de un/a amigo/a lo defiendo aun en contra de los demás			
Escucho a la persona que está hablando sin interrumpir hasta que termina.			
Cuando un/a amigo/a me hace una “faena”, le expreso mi malestar sin ocultar lo molesto que me siento			
Manifiesto mis opiniones ante mis padres, aunque parezca que puede haber desacuerdos			
Participo en los coloquios cuando creo que tengo algo que aportar			
Si veo que una persona actúa de forma injusta, se lo hago saber			
Cuando alguien me interrumpe al estar hablando yo, el digo que me deje terminar y respete su turno.			
Discuto o “negocio” la hora de vuelta a casa con mis padres			
Cuando alguien me pide disculpas y noto que son sinceras, las acepto sin más			
Si alguien me avisa de que estoy molestando de alguna			

manera, lo dejo sin más			
Cuando me gastan una broma que resulta graciosa, la acepto y me rio con los/as demás			
Suelo reaccionar con soltura ante situaciones o hechos imprevistos			

Anexo 5:

PROFESORES

1. Puede indicar su opinión acerca de la autoestima que los adolescentes tienen:
2. Puede indicar su opinión acerca de las relaciones sociales que los adolescentes establecen:
3. ¿Se ayuda a los alumnos a construir su autoestima de una forma sana y adecuada?

Si la respuesta es positiva, ¿de qué manera se ayuda? Si la respuesta es negativa ¿cree que debería trabajarse?
4. ¿Se ha encontrado en alguna ocasión con alumnos con problema de autoestima?

Si la respuesta es positiva, ¿puede contar brevemente la experiencia?
5. ¿Cuentan los profesores con las suficientes herramientas para ayudar a los alumnos a construir su propia autoestima?
6. ¿Existe algún programa en el centro dedicado al desarrollo de la autoestima?
7. ¿Cómo cree que son las relaciones sociales que los adolescentes establecen?
8. ¿Cree que existe algún tipo de relación entre la autoestima y las relaciones sociales que los adolescentes tengan?

Si la respuesta es positiva, ¿de qué tipo?
9. ¿Se puede ayudar en los centros educativos a mejorar tanto esta autoestima como las relaciones sociales?
10. ¿Existe algún programa en el centro en el que se fomenten las relaciones sociales?
11. ¿Cree que se deberían trabajar tanto las habilidades sociales como la autoestima de forma más intencionada y mediante programas específicos en los centros?
12. ¿Cuenta usted con las herramientas necesarias para solucionar algún problema que pueda surgir tanto de autoestima como de habilidades sociales?

Anexo 6:

ORIENTADORA

1. Puede indicar su opinión acerca del autoestima que los adolescentes tienen
2. Puede indicar su opinión acerca de las relaciones sociales que los adolescentes establecen
3. ¿Se ayuda a los alumnos a construir su autoestima de una forma sana y adecuada?

Si la respuesta es positiva, ¿de qué manera se ayuda? Si la respuesta es negativa ¿cree que debería trabajarse?
4. ¿Se ha encontrado en alguna ocasión con alumnos con problema de autoestima?

Si la respuesta es positiva, ¿puede contar brevemente la experiencia?
5. ¿Existe algún programa en el centro dedicado al desarrollo de la autoestima?
6. ¿Cómo cree que son las relaciones sociales que los adolescentes establecen?
7. ¿Cree que existe algún tipo de relación entre la autoestima y las relaciones sociales que los adolescentes tengan?

Si la respuesta es positiva, ¿de qué tipo?
8. ¿Se puede ayudar en los centros educativos a mejorar tanto esta autoestima como las relaciones sociales?
9. ¿Existe algún programa en el centro en el que se fomenten las relaciones sociales?
10. ¿Cree que se deberían trabajar tanto las habilidades sociales como la autoestima de forma más intencionada y mediante programas específicos en los centros?
11. Como orientador/a, ¿cree que se le da suficiente importancia a estos aspectos como son la autoestima y las relaciones sociales en los programas educativos?
12. ¿En el centro, se realizan actividades de formación para los profesores cuyo contenido trabaje estos aspectos?

Si la respuesta es positiva, ¿puede citarnos algunos ejemplos?

Si la respuesta es negativa, ¿cree que sería necesario?
13. Como orientador/a, ¿qué importancia le otorga a estos aspectos de autoestima y relaciones sociales?

Anexo 7:

ENTREVISTAS

PROFESORES

1. **Puede indicar su opinión acerca de la autoestima que los adolescentes tienen:** Creo que aunque intentan aparentar seguridad tanto en su físico como en sus ideas son bastante inseguros y sufren por ello. No debemos olvidar que están en una época de cambios a los que tienen que adaptarse y nuestra sociedad no ayuda mucho.
2. **Puede indicar su opinión acerca de las relaciones sociales que los adolescentes establecen:** inmaduras. No tienen en cuenta los sentimientos de los demás, muy poca empatía por lo que causan daños a sus compañeros que no pretendían. A veces empieza como una broma, un simple mote, que molesta mucho, no son capaces de verbalizar ese sentimiento y aguantan hasta que explotan.
3. **¿Se ayuda a los alumnos a construir su autoestima de una forma sana y adecuada?** Creo que sí

Si la respuesta es positiva, ¿de qué manera se ayuda?: A través de la tutoría, las clases y la atención prestada por el equipo directivo se intenta que mejoran sus relaciones sociales y la visión del mundo y de si mismos.
4. **¿Se ha encontrado en alguna ocasión con alumnos con problema de autoestima?** Sí

Si la respuesta es positiva, ¿puede contar brevemente la experiencia? Este año una alumna de 12 años en pleno cambio.
5. **¿Cuentan los profesores con las suficientes herramientas para ayudar a los alumnos a construir su propia autoestima?** No
6. **¿Existe algún programa en el centro dedicado al desarrollo de la autoestima?** Algunas actividades de tutoría
7. **¿Cómo cree que son las relaciones sociales que los adolescentes establecen?**

Poco a poco cada vez son más profundas, especialmente con los amigos más cercanos. Empiezan a diferenciar entre amigos íntimos y grupo de clase/compañeros, aunque al principio no les resulta fácil y esto les causa angustia.

Estas relaciones se basan en elementos de cercanía entre ellos como la falta de interés por el aprendizaje, el mal comportamiento o problemas de autoestima parecidos (anorexia, bulimia, otros trastornos) y el interés por el otro sexo, También les atrae lo que no les conviene, ya que están cambiando y quieren experimentar.

8. **¿Cree que existe algún tipo de relación entre la autoestima y las relaciones sociales que los adolescentes tengan? Sí**

Si la respuesta es positiva, ¿de qué tipo? Es más fácil relacionarse con los demás si estas a gusto contigo mismo.

9. **¿Se puede ayudar en los centros educativos a mejorar tanto esta autoestima como las relaciones sociales?** Creo que sí, cuesta mucho y el resultado no es inmediato

10. **¿Existe algún programa en el centro en el que se fomenten las relaciones sociales?** Todo en el centro fomenta esas relaciones.

11. **¿Cree que se deberían trabajar tanto las habilidades sociales como la autoestima de forma más intencionada y mediante programas específicos en los centros?** Sí

12. **¿Cuenta usted con las herramientas necesarias para solucionar algún problema que pueda surgir tanto de autoestima como de habilidades sociales?** No

ENTREVISTAS

PROFESORES

1. **Puede indicar su opinión acerca del autoestima que los adolescentes tienen:**

Sabiendo que hay mucha variedad de alumnos, nos encontramos con todo tipo de características.

2. **Puede indicar su opinión acerca de las relaciones sociales que los adolescentes establecen:**

Se basan en relaciones entre iguales, con los mayores consideran una vida aparte.

3. **¿Se ayuda a los alumnos a construir su autoestima de una forma sana y adecuada?**

Creo que sí

Si la respuesta es positiva, ¿de qué manera se ayuda? Diariamente en las diferentes situaciones que se plantean en las clases.

4. **¿Se ha encontrado en alguna ocasión con alumnos con problema de autoestima?**

a. Si

Si la respuesta es positiva, ¿puede contar brevemente la experiencia?
Han sido chicas, no se creen queridas en las familias, no consideran que los compañeros de clase puedan ayudarlas. Aceptan la situación como algo normal en su caso y sin posibilidades de cambio.

5. **¿Cuentan los profesores con las suficientes herramientas para ayudar a los alumnos a construir su propia autoestima?** No, no somos especialistas en el tema. Tenemos buena voluntad y años de experiencia.
6. **¿Existe algún programa en el centro dedicado al desarrollo de la autoestima?** En el departamento de orientación nos pasan fotocopias y dan pautas para ello.
7. **¿Cómo cree que son las relaciones sociales que los adolescentes establecen?** Tienen sus grupos de amistades y en muchos casos es difícil introducir cambios.
 - a. Otros grupos tienen muy poca estabilidad, cada poco tiempo cambian de amistades, se enamoran y se “dejan” con demasiada facilidad y frecuencia. Tienen a dejarse llevar por un líder.
8. **¿Cree que existe algún tipo de relación entre la autoestima y las relaciones sociales que los adolescentes tengan?** Si
 1. **Si la respuesta es positiva, ¿de qué tipo?** En casos de autoestima baja, se dejan llevar por las decisiones de los compañeros, tienden a actuar para agradar a otros compañeros.
9. **¿Se puede ayudar en los centros educativos a mejorar tanto esta autoestima como las relaciones sociales?** Si
10. **¿Existe algún programa en el centro en el que se fomenten las relaciones sociales?** En el programa de acción tutorial hacemos algo.
11. **¿Cree que se deberían trabajar tanto las habilidades sociales como la autoestima de forma más intencionada y mediante programas específicos en los centros?** Si
12. **¿Cuenta usted con las herramientas necesarias para solucionar algún problema que pueda surgir tanto de autoestima como de habilidades sociales?** En casos concretos que son importantes tenemos a Alicia para hablar con ellos. Sería conveniente trabajar más estos temas. Tampoco tenemos preparación adecuada.

ENTREVISTAS

PROFESORES

1. **Puede indicar su opinión acerca de la autoestima que los adolescentes tienen:** Muchos tienen un concepto bajo de sí mismos y les importa muchísimo si la imagen que proyectan al exterior.
2. **Puede indicar su opinión acerca de las relaciones sociales que los adolescentes establecen:** Son relaciones intensas, cuando se llevan bien entre ellos demuestran pasión y cuando surge algún problema serían capaces de “matarse”.

3. **¿Se ayuda a los alumnos a construir su autoestima de una forma sana y adecuada?** Sí, desde las tutorías se trabaja constantemente este tema pero además, cada profesor aporta su granito de arena cada día.

Si la respuesta es positiva, ¿de qué manera se ayuda? (respondido en la anterior)

4. **¿Se ha encontrado en alguna ocasión con alumnos con problema de autoestima?**

Si, muchos alumnos que fracasan en los estudios tienen una baja autoestima. En mi grupo hay varias niñas con problemas de anorexia, lo que les lleva a tener una baja autoestima (uno de ellos muy grave). Los niños y todas las personas necesitamos cosas para sentirnos bien: que nos quieran y encontrar algo en lo que seamos capaces de realizarnos.

Si la respuesta es positiva, ¿puede contar brevemente la experiencia? Respondido ya

5. **¿Cuentan los profesores con las suficientes herramientas para ayudar a los alumnos a construir su propia autoestima?** La experiencia personal que te da la vida fundamentalmente.

6. **¿Existe algún programa en el centro dedicado al desarrollo de la autoestima?** Si, desde tutorías.

7. **¿Cómo cree que son las relaciones sociales que los adolescentes establecen?** Ya respondida

8. **¿Cree que existe algún tipo de relación entre la autoestima y las relaciones sociales que los adolescentes tengan?** Los alumnos que tienen buena autoestima se relacionan mejor y no tienen tantos problemas.

Si la respuesta es positiva, ¿de qué tipo? Ya respondida

9. **¿Se puede ayudar en los centros educativos a mejorar tanto esta autoestima como las relaciones sociales?** Claro, estamos educando para la vida adulta.

10. **¿Existe algún programa en el centro en el que se fomenten las relaciones sociales?** Creo que sí.

11. **¿Cree que se deberían trabajar tanto las habilidades sociales como la autoestima de forma más intencionada y mediante programas específicos en los centros?** Si

12. **¿Cuenta usted con las herramientas necesarias para solucionar algún problema que pueda surgir tanto de autoestima como de habilidades sociales?** Ya respondida

Anexo 8:

ENTREVISTA

ORIENTADORA

1. Puede indicar su opinión acerca del autoestima que los adolescentes tienen

Muy vinculada a la opinión externa (de los demás) y a aspectos físicos (imagen corporal) y/o académicos (notas), a no ser que tengan problemas familiares-sociales que afectan negativamente

2. Puede indicar su opinión acerca de las relaciones sociales que los adolescentes establecen

En 1º ESO las relaciones suelen venir establecidas por la relación mantenida en Primaria (los amigos del cole). Más adelante se abren a nuevas relaciones más asociadas a intereses comunes, características similares...

3. ¿Se ayuda a los alumnos a construir su autoestima de una forma sana y adecuada?

Si la respuesta es positiva, ¿de qué manera se ayuda? Si la respuesta es negativa ¿cree que debería trabajarse?

Desde tutoría trabajamos el tema a través de diferentes mecanismos: actividades relacionadas con la autoestima, programa de prevención de drogodependencia, programa de Cine y Salud

4. ¿Se ha encontrado en alguna ocasión con alumnos con problema de autoestima? Si la respuesta es positiva, ¿puede contar brevemente la experiencia?

Sí hay alumnado con problemas de autoestima con los que trabajo individualmente (cuando es factible) o bien derivó a servicios externos relacionados con salud mental

5. ¿Existe algún programa en el centro dedicado al desarrollo de la autoestima?

No como tal aunque, como ya he dicho, los programas que abordamos desde tutoría trabajan el tema como un elemento más relacionado con la salud y la prevención de drogodependencias ya que el tiempo es reducido y muchos los temas a abordar

6. ¿Cómo cree que son las relaciones sociales que los adolescentes establecen?

No existe un tipo de relaciones sociales sino diferentes, dependiendo de las características de los adolescentes. Algunos establecen relaciones “de riesgo” (con adolescentes conflictivos, conductas de riesgo asociadas a dependencias, posibles embarazos...), los hay que establecen relaciones basadas en intereses comunes (deportivos, lúdicos, académicos...) y los hay que se “juntan con quien pueden”

7. ¿Cree que existe algún tipo de relación entre la autoestima y las relaciones sociales que los adolescentes tengan? Si la respuesta es positiva, ¿de qué tipo?

Por supuesto, un/a adolescente con una autoestima adecuada (ya no digo alta) se enfrenta a la relación con los demás con una actitud de confianza en sus propias posibilidades, mientras que si la autoestima es baja la confianza en sus propias posibilidades es menor

8. ¿Se puede ayudar en los centros educativos a mejorar tanto este autoestima como las relaciones sociales?

Dentro del aula se pueden trabajar distintos aspectos relacionados con la educación emocional, desarrollando actuaciones encaminadas a mejorar el autoconcepto/autoestima, la comunicación, la asertividad, la resolución de conflictos, la mediación como centrarse en los aspectos positivos de cada alumno y emitir mensajes de capacidad (vs incapacidad), de posibilidad de cambio, autocontrol... (evitando así la profecía autocumplida); favorecer la comunicación entre alumnos y alumnos-profesores, hablar en público, expresar opiniones y sentimientos, expresar y aceptar críticas (constructivas), utilizar el diálogo, la mediación y la toma de decisiones como forma de solucionar posibles conflictos en el aula... Además puede trabajarse la cohesión de grupo y disciplina democrática ya que cuando el grupo trabaja unido y la disciplina ha sido resultado de la participación y consenso del grupo los alumnos se sienten más implicados en su consecución, se autorregulan y asumen antes las consecuencias. La disciplina cotidiana puede ser elaborada con la participación de todos (normas de aula), se puede analizar con ellos qué ha llevado a romper una norma y cuál va a ser el procedimiento de corrección, se puede resaltar la importancia de la participación de todos, la actitud crítica, el establecimiento de rutinas, establecer con claridad las conductas deseables, la autonomía y autodisciplina... Además se puede potenciar el trabajo en grupo para favorecer la gestión de la tarea, el clima de aula y la convivencia. Y se puede trabajar la educación en valores, potenciando valores universales como el diálogo, el sentido crítico, saber negociar, la empatía, la solidaridad... Por ejemplo trabajando a partir de noticias de prensa, temas de actualidad, derechos humanos... en la medida de lo posible

9. ¿Existe algún programa en el centro en el que se fomenten las relaciones sociales?

No como tal aunque, desde tutoría trabajan el tema como un elemento más relacionado con el funcionamiento del grupo, el trabajo en grupo y la toma de decisiones (consenso)

10. ¿Cree que se deberían trabajar tanto las habilidades sociales como la autoestima de forma más intencionada y mediante programas específicos en los centros?

Sería deseable pero no puede abarcarse todo desde tutoría que es el espacio en el que se desarrollan este tipo de temas

11. Como orientador/a, ¿cree que se le da suficiente importancia a estos aspectos como son la autoestima y las relaciones sociales en los programas educativos?

Depende de cada persona. Hay profesores que sí que lo tienen en cuenta y otros que están más pendientes de abarcar los contenidos. En líneas generales no se le da suficiente importancia porque ni la propia Administración lo contempla, de hecho cuando se habla de competencias básicas se olvidan de la competencia emocional que, personalmente, considero básica

12. ¿En el centro, se realizan actividades de formación para los profesores cuyo contenido trabaje estos aspectos? Si la respuesta es positiva, ¿puede citarnos algunos ejemplos? Si la respuesta es negativa, ¿cree que sería necesario?

No se realizan porque parece ser más importante el dominio de las TIC, por ejemplo, y porque dentro de los planes de formación estos aspectos son considerados "hermanos de un dios menor" o se relegan a los componentes del departamento de Orientación

13. Como orientador/a, ¿qué importancia le otorga a estos aspectos de autoestima y relaciones sociales?

Para mí son muy importantes por las siguientes razones:

porque los seres humanos somos seres sociales (nacemos y nos desarrollamos en un contexto social), adquirimos hábitos, valores y pautas de conducta (o prejuicios y conductas desadaptativas) a través de la interacción social.

porque la sociedad, con su cultura y sus normas, actúa sobre nosotros moldeando nuestro comportamiento.

Anexo 9

CUESTIONARIO AUTOESTIMA*

Edad: 13

Sexo: Masculino

PREGUNTAS	SI	NO	Comentarios
Soy una persona feliz	X		
Hago muchas cosas mal		X	
Me gusta ser como soy	X		
Siempre estoy rompiendo cosas o dejándolas caer		X	
Se puede confiar en mí	X		
Me enfado con frecuencia		X	
Cuando participo en clase mis compañeros escuchan atentos			A veces si pero otros no
Mis compañeros se burlan de mí		X	
Mis compañeros me eligen para los deportes		X	
Mis compañeros me eligen para los trabajos escolares	X		
No me gusta trabajar en grupo	X		
A mis compañeros les gusta como soy	X		
Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas			Y a menudo
Mis profesores piensan que soy un alumno inteligente			Espera que si
Muchas veces los profesores me castigan sin razón		X	
Mis profesores piensan que soy un chico simpático	X		
Mis profesores piensan que no sirvo para nada		X	
Mis profesores me regañan más que a mis compañeros		X	
Tengo habilidad con las manos		X	
Tengo los ojos bonitos	X		
Enfermo con frecuencia		X	
Tengo un pelo bonito			Eso no le se
Tengo poca energía		X	
Creo que tengo un buen cuerpo			Eso es difícil de expli
Mis padres piensan que soy listo	X		
Mis padres creen que soy bueno para matemáticas	X		
Mis padres están contentos con mis notas	X		
Mis padres piensan que se me da mal estudiar			Algunas argumenta no cu
A veces me ocurren cosas demasiado malas para contarlas	X		
Me pongo nervioso cuando tenemos examen en clase	X		
Soy lento para acabar mi trabajo	X		
Cuando hacemos dibujos siempre me salen bien			Cuando tengo que hacer no p
Odio el instituto		X	
Pienso que soy un chico listo	X		
Creo que leo bien			A lo me publico no me cae
Me resulta difícil encontrar amigos		X	
A mis amigos les gustan mis ideas			A menudo
Soy de los últimos a los que eligen en los juegos	X		
Me gusta toda la gente que conozco	X		
Soy muy conocido entre los chicos del instituto		X	
Mis amigos abusan de mí			No base para creer que

CUESTIONARIO AUTOESTIMA*

Número del alumno:

Edad: 13

Sexo: Chica

PREGUNTAS	SI	NO	Comentarios
Soy una persona feliz			No lo sé, a ratos Regi
Hago muchas cosas mal	X		
Me gusta ser como soy		X	
Siempre estoy rompiendo cosas o dejándolas caer		X	
Se puede confiar en mí	X		
Me enfado con frecuencia		X	Con los personas import.
Cuando participo en clase mis compañeros escuchan atentos	X		A veces
Mis compañeros se burlan de mí		X	
Mis compañeros me eligen para los deportes		X	
Mis compañeros me eligen para los trabajos escolares		X	
No me gusta trabajar en grupo	X	/	Si que me gusta
A mis compañeros les gusta como soy		X	a algunas si
Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas	X	/	cuando a veces no
Mis profesores piensan que soy un alumno inteligente		X	
Muchas veces los profesores me castigan sin razón	X		
Mis profesores piensan que soy un chico simpático	X		alguno no
Mis profesores piensan que no sirvo para nada		X	
Mis profesores me regañan más que a mis compañeros	X		
Tengo habilidad con las manos	X		
Tengo los ojos bonitos		X	
Enfermo con frecuencia	X		
Tengo un pelo bonito		X	
Tengo poca energía	X		
Creo que tengo un buen cuerpo		X	
Mis padres piensan que soy listo	X		
Mis padres creen que soy bueno para matemáticas	X		
Mis padres están contentos con mis notas		X	
Mis padres piensan que se me da mal estudiar		X	
A veces me ocurren cosas demasiado malas para contarlas	X		
Me pongo nervioso cuando tenemos examen en clase	X		
Soy lento para acabar mi trabajo		X	Depende
Cuando hacemos dibujos siempre me salen bien	X		
Odio el instituto		X	
Pienso que soy un chico listo		X	
Creo que leo bien	X		
Me resulta difícil encontrar amigos	X		
A mis amigos les gustan mis ideas	X		
Soy de los últimos a los que eligen en los juegos	X		
Me gusta toda la gente que conozco	X		
Soy muy conocido entre los chicos del instituto		X	
Mis amigos abusan de mí		X	

CUESTIONARIO AUTOESTIMA*

Número del alumno: 26

Edad: 12

Sexo: Chico

PREGUNTAS	SI	NO	Comentarios
Soy una persona feliz			Aun no lo se
Hago muchas cosas mal	X		
Me gusta ser como soy		X	
Siempre estoy rompiendo cosas o dejándolas caer		X	
Se puede confiar en mí			A veces
Me enfado con frecuencia		X	
Cuando participo en clase mis compañeros escuchan atentos			A veces
Mis compañeros se burlan de mí			A veces
Mis compañeros me eligen para los deportes			Solo mis amigos
Mis compañeros me eligen para los trabajos escolares			Cuando les interesa
No me gusta trabajar en grupo	X		
A mis compañeros les gusta como soy			A algunos
Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas			A veces
Mis profesores piensan que soy un alumno inteligente			No lo saben porque soy algo
Muchas veces los profesores me castigan sin razón		X	
Mis profesores piensan que soy un chico simpático			No lo se
Mis profesores piensan que no sirvo para nada			No lo se
Mis profesores me regañan más que a mis compañeros		X	
Tengo habilidad con las manos			Segun
Tengo los ojos bonitos	X		
Enfermo con frecuencia	X		
Tengo un pelo bonito	X		
Tengo poca energía	X	X	
Creo que tengo un buen cuerpo		X	
Mis padres piensan que soy listo			
Mis padres creen que soy bueno para matemáticas			No lo se
Mis padres están contentos con mis notas	X		
Mis padres piensan que se me da mal estudiar	X		
A veces me ocurren cosas demasiado malas para contarlas	X		
Me pongo nervioso cuando tenemos examen en clase		X	
Soy lento para acabar mi trabajo	X		
Cuando hacemos dibujos siempre me salen bien	X		
Odio el Instituto			
Pienso que soy un chico listo		X	
Creo que leo bien	X		
Me resulta difícil encontrar amigos	X		
A mis amigos les gustan mis ideas	X		
Soy de los últimos a los que eligen en los juegos		X	
Me gusta toda la gente que conozco	X		
Soy muy conocido entre los chicos del instituto	X		
Mis amigos abusan de mí			Algunos

CUESTIONARIO AUTOESTIMA*

Número del alumno:

Edad: 13 años

Sexo: Chica

PREGUNTAS	SI	NO	Comentarios
Soy una persona feliz	X		A veces lo soy
Hago muchas cosas mal		X	
Me gusta ser como soy	X		A veces muy mala
Siempre estoy rompiendo cosas o dejándolas caer		X	
Se puede confiar en mí	X		... todos mis amigos es así confie
Me enfado con frecuencia	X		A veces cuando no me controla
Cuando participo en clase mis compañeros escuchan atentos	X		Algunos no
Mis compañeros se burlan de mí		X	Solo uno
Mis compañeros me eligen para los deportes	X		Algunos
Mis compañeros me eligen para los trabajos escolares	X		Algunos
No me gusta trabajar en grupo	X		Si me gusta
A mis compañeros les gusta como soy	X		Me gustan simpáticas
Mis compañeros piensan que tengo buenas ideas	X		Si lo creen
Mis profesores piensan que soy un alumno inteligente	X	X	A veces falta un examen
Muchas veces los profesores me castigan sin razón	X		Una vez
Mis profesores piensan que soy un chico simpático	X		Si lo soy
Mis profesores piensan que no sirvo para nada		X	Sirva en algo
Mis profesores me regañan más que a mis compañeros		X	Disculpa me regañan
Tengo habilidad con las manos	X		Claro es bastante
Tengo los ojos bonitos	X		los tengo
Enfermo con frecuencia	X		A veces en los cursos
Tengo un pelo bonito	X		Si lo tengo
Tengo poca energía	X		Algo de energía
Creo que tengo un buen cuerpo	X		Casi casi lo tengo
Mis padres piensan que soy listo	X		Mi madre no mi padres
Mis padres creen que soy bueno para matemáticas	/	X	No soy muy buena
Mis padres están contentos con mis notas	X	X	No se enfadan
Mis padres piensan que se me da mal estudiar	X	X	No lo piensan
A veces me ocurren cosas demasiado malas para contarlas	X		Ay que si
Me pongo nervioso cuando tenemos examen en clase	X		Me bloquea
Soy lento para acabar mi trabajo	X		Algunas veces
Cuando hacemos dibujos siempre me salen bien	X		Claro que si
Odio el Instituto		X	No lo odio
Pienso que soy un chico listo	X		A menudo
Creo que leo bien	X		Si leo bien
Me resulta difícil encontrar amigos	X		A veces me enfado
A mis amigos les gustan mis ideas	X		Claro que si
Soy de los últimos a los que eligen en los juegos	X		Siempre
Me gusta toda la gente que conozco	X		son simpáticas
Soy muy conocido entre los chicos del instituto	X		Claro si soy conocido
Mis amigos abusan de mí	X		Algunos