
La Baja Autoestima y las Relaciones Interpersonales en Estudiantes de 10° de la Institución
Educativa Antonio Lenis Sincelejo 2017

Zulaima Díaz Gil
Heydy Patricia Morales Vergara
Vanessa Paola Ordosgoitia Agámez

Corporación Universitaria del Caribe - CECAR
Escuela de Posgrado y Educación Continuada
Facultad de Humanidades y Educación
Especialización en Procesos Familiares y Comunitarios
Promoción VIII
Sincelejo
2018

La Baja Autoestima y las Relaciones Interpersonales en Estudiantes de 10° de la Institución
Educativa Antonio Lenis Sincelejo 2017

Zulaima Díaz Gil
Heydy Patricia Morales Vergara
Vanessa Paola Ordosgoitia Agámez

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Especialista en Procesos
Familiares y Comunitarios

Asesor
Leslie Yulieth Bravo Garcia
Magister en Psicología Clínica

Corporación Universitaria del Caribe - CECAR
Escuela de Posgrado y Educación Continuada
Facultad de Humanidades y Educación
Especialización en Procesos Familiares y Comunitarios
Promoción VIII
Sincelejo
2018

**LA BAJA AUTOESTIMA Y LAS RELACIONES
INTERPERSONALES**



3

Nota de Aceptación

—

—

4.2

—

Julie Bravo Garcia

Director

[Signature]

Evaluador 1

Evaluador 2

Tabla de Contenido

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
1. Planteamiento del Problema	9
1.1. Formulación del Problema	10
2. Justificación	11
3. Objetivos	12
3.1. Objetivo General	12
3.2. Objetivos Específicos	12
4. Marco de Referencia	13
4.1. Antecedentes	13
5. Marco Teórico	17
6. Marco Conceptual	20
7. Diseño Metodológico	21
7.1. Diseño y Tipo de Estudio	21
7.2. Técnicas e Instrumentos	21
7.3. Técnicas de Muestreo y Muestra	22
7.4. Fuente de Información	22
7.5. Variable	22
7.5.1. La Autoestima	22
7.5.2. Relaciones Interpersonales	23
7.6. Hipótesis	24
8. Análisis e Interpretación de Resultados	24
Conclusiones	26
Recomendaciones	30
Estrategias tendientes a mejorar la autoestima de los adolescentes	32
Referencias Bibliográficas	36

Lista de Tablas

	26
Tabla 1. Contingencia AE*RP	
Tabla 2. Prueba de Chi-cuadrado AE y Relaciones Interpersonales	27

Lista de Gráficos

	27
Grafica 1. Nivel de autoestima	
Grafica 2. Relaciones interpersonales de los estudiantes de la I.E. Antonio Lenis	28

Resumen

El trabajo que se desarrolla a continuación muestra el intento de lograr un análisis de los efectos de la baja autoestima en las relaciones interpersonales de los adolescentes de 10° de la institución educativa Antonio Lenin de la ciudad de Sincelejo en el Departamento de Sucre, esta investigación busca determinar la manera en que la baja autoestima dificulta conseguir unas óptimas relaciones interpersonales para, posteriormente, proponer algunas acciones o estrategias que permitan mejorar este aspecto tan importante de la personalidad de la población objetivo de este trabajo. Este trabajo se lleva a cabo por medio de una caracterización de la población, la determinación de los factores que inciden en una baja autoestima y la proposición de las estrategias de mejoramiento; resulta una iniciativa de importancia porque estos jóvenes necesitan de ayuda para alcanzar óptimas relaciones con sus grupos de interés, y por esta causa, necesitan del acompañamiento que les va a brindar este grupo de trabajo.

Palabras Clave: Autoestima, relaciones interpersonales, adolescencia, institución educativa

Abstract

The work that follows shows the attempt to achieve an analysis of the effects of low self-esteem in the interpersonal relations of adolescents of 10 ° of the educational institution Antonio Lenin of the city of Sincelejo in the Department of Sucre, this research seeks to determine how low self-esteem makes it difficult to achieve optimal interpersonal relationships and then propose some actions or strategies to improve this important aspect of the personality of the target population of this work. This work is carried out by means of a population characterization, determination of the factors that affect low self-esteem and the proposition of improvement strategies; is an important initiative because these young people need help in reaching optimal relationships with their stakeholders, and for this reason, they need the accompaniment that will be provided by this working group.

Keywords: Self-esteem, interpersonal relationships, adolescence, educational institution

Introducción

La baja autoestima ha traído a los adolescentes problemas de aceptación a sí mismos, dificultades para relacionarse a algún grupo social, complicaciones para lograr la construcción de su propia identidad y una elevada necesidad de sentirse atractivos, presentando dificultades con sus habilidades sociales, transmiten un mal mensaje de sí mismos y se sienten poco valorados. Se deben tener en consideración que la adolescencia es una fase crítica en la vida de las personas, lo que igualmente afecta la autoestima. Al respecto,

Vera (2009).

Cuando los adolescentes no se sienten aceptados por su grupo de amigos, no se sienten atractivos – tanto para sí mismos como para los otros – no saben cómo afrontar este período, con lo cual incide en la autoestima y la disminuye. De hecho, adolescentes con problemas de acné, de exceso de peso, que piensa que un amigo/a le ha decepcionado, traicionado o le ha desconsiderado, disminuye rápidamente su autoestima (p. 3)

Todo esto se pretende debido a que la autoestima es fundamental para la formación personal de los niñas, niños y adolescentes de eso acata su desarrollo en el aprendizaje, para que tenga caritativas relaciones interpersonales, confianza y seguridad al realizar actividades, al acatar normas y ordenes, el buen autoestima además le reconoce a la persona relacionarse interpersonalmente con más fluidez, su comunicación en más asertiva, realiza logros, actúa con independencia, demuestra capacidad de fluir. Sin embargo, el niño o la niña con una baja autoestima no confiaran en sus propias prácticas ni en las de los demás; se sentirá inferior frente a otras personas.

1. Planteamiento del Problema

La O.M.S (2013) brinda información valiosa en relación con la temática que se va desarrollar en el presente trabajo, por ejemplo, se hace la definición de adolescencia, en el marco de una etapa que va entre los 12 y 18 años, caracterizada por avances físicos, de tipo psicológico y social muy intensos que, iniciados en la pubertad, termina en la finalización del crecimiento. Esta misma entidad manifiesta que una de cada cuatro personas, en estas edades, presenta problemas de autoestima, lo que las lleva a sufrir de estrés postraumático, ansiedad y depresión. Así mismo, la OMS (2013) indagó a un número considerable de estudiantes mediante una encuesta, a lo que respondieron, entre otras cosas, que tienen muy pocas personas de confianza, siempre sienten temor de algo, que tienen problemas con la apariencia física y muestran significativos signos de debilidad.

En la institución educativa estudiada se han podido detectar en los estudiantes problemas de autoestima y relaciones sociales, claro está, se reconoce que el adolescente vive esta etapa de desarrollo que es bastante compleja, relacionada con la autoimagen, y autovaloración de su ser como persona, además las relaciones interpersonales son importantes en esta edad, dado que estos buscan identificarse con el otro similar a él.

La baja autoestima ha traído a estos adolescentes problemas de aceptación a sí mismos, dificultades para asociarse a algún grupo social, complicaciones para lograr la construcción de su propia identidad y una elevada necesidad de sentirse atractivos, presentando complicaciones con sus habilidades sociales, transmiten un mal mensaje de sí mismos y se sienten poco valorados. Se deben tener en consideración que la adolescencia es una fase crítica en la vida de las personas, lo que igualmente afecta la autoestima. Al respecto, Vera (2009) manifiesta:

Cuando los adolescentes no se sienten aceptados por su grupo de amigos, no se sienten atractivos – tanto para sí mismos como para los otros – no saben cómo afrontar este período, con

lo cual incide en la autoestima y la disminuye. De hecho, adolescentes con problemas de acné, de exceso de peso, que piensa que un amigo/a le ha decepcionado, traicionado o le ha desconsiderado, disminuye rápidamente su autoestima (p. 3)

Al mismo tiempo, es un período de construcción de una identidad propia, de un yo diferenciador del yo del otro. Pero, si el adolescente tiene baja autoestima no dejará mostrar su yo, por miedo a que el yo del otro le rechacé. De esta manera, lo que suele ocurrir es que muchos adolescentes crean una primera identidad basada, sobretodo, en las expectativas que los demás tienen acerca de su yo, para que, así, el yo del otro le acepté en el grupo social. Muchas veces estos problemas de autoestima son algo complejos de solucionar, ya que muchas veces estos adolescentes pasan de la baja autoestima a trastornos depresivos, alimentarios, son susceptibles a la utilización de sustancias psicoactivas, como la mejor manera de evadirse de la realidad que viven.

Por otra parte es importante que la familia del adolescente no menosprecie ninguna de sus preocupaciones, por insignificante que le pueda parecer, porque es la única forma de construir una autoestima sana. Los padres tienen la misión de capacitarse, para superar los distintos cambios que se generan en sus hijos, sobre todo, las preocupaciones por la imagen corporal son transitorias y, por ello, es importante que pasen esta etapa sin tener conflictos internos. Los adolescentes pueden ser objeto de aseveraciones negativas y ofensas o juegos por parte de sus compañeros de aula e, incluso, de algunos miembros de su grupo social. Estos comentarios afectan profundamente a la autoestima.

Teniendo en cuenta todos los conceptos analizados en el aparte anterior se plantea la siguiente pregunta problematizadora:

1.1 Formulación del Problema

¿Qué incidencia tiene la autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes de 10° de la Institución Educativa Antonio Lenis de Sincelejo en el año 2017?.

2. Justificación

El presente trabajo busca identificar la incidencia que tiene la autoestima en las relaciones interpersonales de los adolescentes que estudian en una institución educativa de la ciudad de Sincelejo, Sucre, resulta de una gran importancia, ya que estos problemas de autoestima pueden generar dificultades mayores si no se tienen en cuenta a tiempo. Es una iniciativa que puede generar estrategias para que estos adolescentes puedan mejorar su autoestima y sus relaciones sociales; posteriormente, lleguen a integralizar su rendimiento escolar y con ello, alcancen a una sana visualización y socialización que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Todo esto se pretende debido a que la autoestima es fundamental para la formación personal de los niñas, niños y adolescentes de eso acata su desarrollo en el aprendizaje, para que tenga caritativas relaciones interpersonales, confianza y seguridad al realizar actividades, al acatar normas y ordenes, el buen autoestima además le reconoce a la persona relacionarse interpersonalmente con más fluidez, su comunicación en más asertiva, realiza logros, actúa con independencia, demuestra capacidad de fluir. Sin embargo, el niño o la niña con una baja autoestima no confiaran en sus propias prácticas ni en las de los demás; se sentirá inferior frente a otras personas.

Para el grupo de trabajo esta investigación cobra importancia, ya que permite conocer la autoestima y las relaciones interpersonales de los estudiantes. Así mismo todo el conocimiento adquirido mediante el desarrollo de la presente iniciativa da la oportunidad de adquirir experiencia que posteriormente va a facilitar el desarrollo de futuros trabajos como el presente y con los aportes de la institución educativa de los adolescentes estudiados y la corporación universitaria profundizar en la problemática para diseñar estrategias integrales de solución a la problemática de la autoestima en los adolescentes de la ciudad de Sincelejo.

3. Objetivos

3.1. Objetivo General

Determinar la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes de 10° de la Institución Educativa Antonio Lenis de Sincelejo 2017

3.2. Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de autoestima en los estudiantes de 10° de la Institución Educativa Antonio Lenis de Sincelejo 2017
- Identificar las relaciones interpersonales en los estudiantes de 10° de la Institución Educativa Antonio Lenis de Sincelejo 2017
- Correlacionar la incidencia de la autoestima en las relaciones interpersonales de los estudiantes de 10° de la Institución Educativa Antonio Lenis de Sincelejo 2017

4. Marco de Referencia

4.1 Antecedentes

La autoestima está considerada como el rasgo que depende de las contingencias o los avatares que se dan en el transcurrir de la existencia humana y por medio del cual se construyen las condiciones para satisfacer esas contingencias. A este respecto, la autoestima se tiene como el estado experimental que fluctúa entre la posible consecuencia de los éxitos personales y los posibles obstáculos o reveses que la persona pueda sufrir en su diario acontecer, además de las contingencias que pueden afectar, de manera directa, la autoestima del adolescente y que puede derivar en un estrés que resulta bastante complejo de solucionar (Rodríguez y Caño, 2012). Estos autores manifiestan que los adolescentes que tienen la autoestima alta, han experimentado muchas experiencias positivas en sus vidas y poseen mayor eficacia al momento de enfrentar los momentos adversos que se puedan presentar en sus actividades personales. Muchas veces los muchachos de menor edad pueden desempeñar actividades que les resultan en un fracaso y les puede afectar la autoestima o procesos de aprendizaje ineficaces, que pueden generar tendencias a creer que siempre van a ser unos fracasados.

La autoestima es un aspecto complejo para el ser humano, ya que se convierte en un punto crítico que produce desajustes psicológicos y sociales del individuo, lo que puede producir síntomas psicopatológicos como ansiedad, síntomas depresivos, desesperanza y hasta tendencias suicidas; tienen características de abandono de sus actividades cotidianas, en el caso de los estudiantes son muy propensos a dejar abandonadas sus tareas, en algunas ocasiones presentan evidentes signos de violencia o conductas agresivas que los pueden llevar a hacerse daño ellos mismos. Son abocados al consumo del alcohol o las sustancias psicoactivas.

Por su parte Carrillo (2009), mantiene su concepto que la autoestima baja produce aislamiento, temor, inseguridad, poca valoración en los jóvenes adolescentes y que en los planteles educativos se puede evidenciar que estos estudiantes con baja autoestima muestran

comportamientos violentos con sus compañeros y maestros, manifiestan agresividad, apatía, aislamiento, poco interés por el estudio y una ausencia total de cariño por ellos mismos.

En este sentido, Carrillo (2009) propone que es de suma importancia el apoyo de la educación familiar, quienes deben trabajar mancomunadamente con las instituciones educativas para aplicar técnicas, herramientas y recursos que permitan fortalecer la autoestima de estos jóvenes y su capacidad como estudiantes. La solución a los problemas de autoestima conlleva a mejorar sustancialmente su estatus de vida de estos adolescentes, lo que permite un mejor desarrollo de su vida cotidiana, tanto en lo familiar como en lo personal, profesional y social, mejora los problemas de conducta, de timidez, de inseguridad, de temor, de aislamiento o de sentimientos de inferioridad.

Estos autores manifiestan que una parte del problema de la autoestima en los estudiantes tiene que ver con el aspecto fundamental de cada uno y es la imagen de uno mismo, la imagen corporal que representa la primera imagen que tiene el adolescente de su propia presencia. Estos autores demuestran que los procesos académicos relacionan los aspectos importantes de la personalidad, lo que puede afectar los comportamientos de los estudiandos, así como, el trabajo escolar; lo que se traduce en personas inseguras, dependientes, con un sentir diferente, impulsivos, inconformes con su propia existencia y su apariencia personal, insensibles.

Los efectos negativos que se dan en la autoestima producen un deterioro considerable en la personalidad del adolescente, lo que viene a generar problemas de los educandos con el docente, lo que desemboca en el interés poco motivador de los primeros con los contenidos que se desarrollan en el aula o lo que tenga que ver con las labores escolares y hasta problemas con los mayores y menores de su propia casa, en este sentido, el problema de la autoestima afecta a la familia y la escuela en general.

Estudios realizados en relación a las variables de estudio realizada en la Universidad del Norte de la ciudad de Barranquilla, buscaron determinar la influencia de la autoestima (auto

concepto, auto respeto y auto aceptación) con la afectotimia o relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de I semestre en el año 2005. Metodología: Estudio descriptivo transversal con análisis de cohorte. Se utilizó un cuestionario y el test 16 PF, a 100 jóvenes estudiantes de medicina y enfermería entre los 15 - 20 años. Variables estudiadas: demográficas, autoestima (auto concepto, auto respeto, auto aceptación), afectotimia, el promedio de edad de los estudiantes fue 18,48 años ($DE \pm 1,13$), el 71% de sexo femenino, 29% masculino. El 73% tienen un autoconcepto adecuado, el resto inadecuado. En cuanto el auto respeto el 80% lo tiene adecuado, el 20% inadecuado. El 81% de los estudiantes presentó una autoaceptación adecuado y el 19% inadecuada.

El 82% presentó una afectotimia adecuada, el 18% inadecuado. Existe asociación entre el inadecuado autoconcepto, autorespeto y la autoaceptación y haber tenido una afectotimia inoportuna ($p < 0,05$). Con respecto a la concepción que tiene cada estudiante de sus relaciones personales también se obtuvo una significancia estadística. Los estudiantes tienen una apropiada autoestima y son idóneas de solucionar conflictos, sin embargo se acertó un número de estudiantes adolescentes con autoestima inadecuada medida con cada una de sus características ya nombradas, muestran una afectotimia y relaciones interpersonales inadecuadas. De tal manera que se necesita educar, brindar tratamiento psicológico e integral acerca de la autoestima para cambiar conductas de riesgo en esta población, y evitar que las relaciones interpersonales no sean las más adecuadas.

Otro estudio determino la asociación entre la autoestima y las relaciones interpersonales en estudiantes del tercer al quinto nivel de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana de la ciudad de Iquitos (UNAP, 2017). El método empleado fue el cuantitativo y el diseño no experimental de tipo correlacional y transversal. La población estuvo conformada por 115 estudiantes, de diferentes edades, ambos sexos, con matricula regular 2017-I. La muestra conformada por el 100% de la población asignados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La técnica fue la encuesta, los instrumentos: Escala de autoestima de Rosenberg (Validez 0.87 y confiabilidad de 0.72), y el Test de relaciones

interpersonales (Validez 89% y confiabilidad 87%). Los datos fueron analizados con el programa SPSS 22.0. La prueba estadística inferencial fue el Coeficiente de Contingencia (CC), con $\alpha = 0.05$ y nivel de confianza de 95%. Los resultados son los siguientes: De 115 (100%) de estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, de la ciudad de Iquitos, 78.3% (90) presentan autoestima alta, 20.9% (24) autoestima media y 0.9% (1) autoestima baja; 90.4% (104) tienen relaciones interpersonales buenas y 9.6% (11) tienen relaciones interpersonales malas.

El valor de $CC = 0.28$, y un $p = 0.007 < \alpha = 0.05$, permitió aceptar la hipótesis planteada, es decir existe asociación estadística significativa entre la autoestima y las relaciones interpersonales en estudiantes del tercer al quinto nivel de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana de la ciudad de Iquitos durante el año 2017

4.2. Marco Teórico

Según Fierro (1997), en un enfoque investigativo experimental, la autoestima se ha incorporado a algunos conceptos teóricos psicológicos de amplio espectro, allí cabe el método de indefensión humana, que promueve conceptos cognitivos y que se atribuyen al individuo y sus adentros, señala que la disminución de la autoestima se debe a déficits emocionales y motivacionales, problemas cognitivos o de asimilación del aprendizaje. El autoconcepto y la autoestima marcan un hito bastante importante en la complicada etapa de la adolescencia del ser humano, concretando falencias en proceso constructivo de la identidad propia, en el reconocimiento de su propio cuerpo, sus características físicas y sexuales, así como en el atractivo por el otro sexo.

Para muchos, en los adolescentes de la actualidad, la autoestima va de la mano con la imagen corporal, esta puede representar en sus acciones exitosas, en las referencias a su salud, a sus momentos felices o la atraktividad de sí mismo que puede generar en las demás personas, así como en los equipos de trabajo al que pertenece, el parche de amigos. Los sistemas de

comunicación tienen algo de culpa, por la gran cantidad de contenidos referentes a la parte corporal de las personas en determinados círculos sociales, que se permiten brindar estrategias de modificación del cuerpo, por miedo de productos que reducen el peso, buscan el mejoramiento del aspecto físico, cremas para maquillar, cremas para la piel o el crecimiento del pelo que no dan resultados y de allí vienen los efectos negativos en la autoestima de los adolescentes.

Estos sucesos vuelven a los adolescentes susceptibles de vulnerabilidad, sobre todo, porque son sensibles a estar comparándose con sus amigos, yendo directamente hacia niveles de estrés que no son adecuados para ellos, ya que desean un ideal bello que muchas veces no se puede alcanzar. Las mujeres son mucho más propensas a este problema, ya que son las más susceptibles a estar buscando siempre aquellos productos que bajan de peso milagrosamente y que dejan pocos o nulos resultados, pero si dejan graves secuelas en la autoestima de las damas. En este sentido, se puede considerar que los medios son causantes directos de este tipo de problemas.

De esta manera se puede observar como proliferan las clínicas de cirugía estética debido a que cada vez más personas deciden operarse para sentirse mejor con sus cuerpos, para modificar una parte con la que no se encuentran a gusto, bien por iniciativa propia, bien por respuesta a la presión social de modelos que dirigen e incluso manipulan la percepción que las personas tienen sobre sí mismas.

En el entorno en el que se reside es de bastante asiduidad ver niñas o adolescentes que no se encuentran contentas por su prototipo de atractividad y que asiduamente son vistos en los medios informativos y por ello, están constantemente buscando todos los medios para conseguirlo y se someten a regímenes dietarios, dedicándose a fatigosos movimientos físicos excesivos, de igual manera, adquiriendo ropa a la moda o sometiendo el cabello a procesos químicos que son dañinos para la salud de manera que afectan su autoestima y maltratan su integridad física y emocional (Torres, 2013).

En lo relacionado con la definición de la adolescencia, la palabra es de origen latino, que permite evidenciar un proceso de crecimiento, que es el tránsito para alcanzar la madurez, se trata de crecer física y mentalmente; conseguir los promedios de altura de un adulto, la acentuación de las características físicas, que caracterizan a los adultos, así como la maduración de los genitales y los órganos reproductores, que posibilitan la opción de procrear sus niños. Está definida de la siguiente manera: es la transición que sufre todo ser humano y que comprende los estándares de crecimiento, que va desde la terminación de la niñez y la llegada de la etapa adulta, lo que conlleva complejos e importantes avances en la parte física, psicológica y social (Hurlock, 1991)

Muchos piensan en la adolescencia como el periodo transicional que divide la niñez y el adulto, que se da por la propia configuración del ser humano, se enmarca en la incertidumbre de llegar a una etapa desconocida, lo que puede ocasionar desesperación y eso se traduce, igualmente, en problemas de la autoestima; es la antesala del futuro y la separación de la seguridad que brindan los padres.

La adolescencia dura, aproximadamente, 10 años a 19 o 20 años, que marca el inicio de la pubertad, que desemboca en la fase de maduración sexual y la etapa más fértil del ser humano. Todo esto viene acompañado con sucesos que producen cierta curiosidad en el ser humano, ya que se da el inicio del crecimiento, el fortalecimiento óseo, las hormonas empiezan a trabajar arduamente para dotar al cuerpo de todos los recursos que necesita para crecer, la maduración y aparición de ciertas características propias en los órganos genitales.

A este respecto, en la adolescencia se pueden identificar tres momentos constitutivos:

La temprana adolescencia: Se da desde la edad de 11 años y hasta los 14 años; es una etapa que se caracteriza por un proceso de crecimiento más rápido, el pensamiento abstracto hace su aparición y la imagen del cuerpo sufre cambios significativos, de igual manera, se dan los primeros pasos hacia la independencia.

La media adolescencia: Se inicia a los 15 años y se termina a los 17 años, caracterizada porque empieza el interés por el desempeño sexual, la estructuración de la personalidad social del individuo, se inicia el alejamiento del grupo familiar y la llegada a los grupos de amigos, se detecta la atraktividad por el otro género y se exploran toda capacidad personal por nuevos procesos, actividades que empiezan a cimentar la autonomía.

La tardía adolescencia: Va desde los 18 años y hasta los 20 años de edad. Se caracteriza por la reafirmación de la personalidad, se crea un interés por el sistema de valores imperante, las características de la vocación y los primeros pasos del proyecto de vida, junto a la proyección personal y social, lo que viene a cimentar la autogestión de la personalidad; empieza a preocuparse por el estudio y el trabajo.

4.3.Marco Conceptual

En el desarrollo del presente trabajo se manejan una serie de términos que resultan claves para la elaboración del mismo, por lo que hace pertinente su significación detallada:

El Adolescente: En la adolescencia se da una etapa de grandes avances biológicos, psicológicos, sexuales y sociales, es inmediata después de la etapa de la niñez y se inicia con la llegada de la pubertad. Es un tiempo fundamental y vital que se da por la llegada de la pubertad y el inicio del periodo de la edad adulta, su tiempo de duración se da según sean las fuentes y opiniones de los médicos, científicos y psicólogos, se da entre los 10 años terminando a los 12 años, y finaliza con los 19 años o 24 años (Rodríguez y Caño, 2013).

Relaciones interpersonales: Una relación interpersonal se da asociación donde participan 2 o más individuos. Esta sociedad viene basada en la emoción y los sentimientos, en que predominan los sentimientos amorosos y por la apreciación artística, resulta interesante por el interés por los negocios y por las relaciones sociales, la interacción y la intención de colaborar en las actividades hogareñas, entre otros (Sefla, 2013).

Autoestima: La autoestima se considera como un grupo perceptivo, predomina el pensamiento, se evalúa la vida, el sentimiento personal y se tienden hacia conductas que se dirigen hacia la misma persona, hacia la manera de querer la propia vida, y hacia las características del propio cuerpo y carácter (Torres, 2013).

5. Diseño Metodológico

5.1. Diseño y Tipo de Estudio

En el presente trabajo se aplica un estudio no experimental con un diseño transaccional de tipo correlacional, ya que es el más adecuado para esta clase de trabajo de investigación, es una metodología útil para la deducción de un bien o situación que se está presentando, esta modalidad de investigación permite la descripción de la situación problemática, recolectando los datos necesarios para tener una visión amplia del problema para solventar las alternativas de solución (Salinero, 2010).

5.2. Técnica e Instrumento

El presente estudio se realizara mediante la técnica de encuesta, para ello se ha seleccionado como instrumento el Perfil –Inventario de Personalidad de Gordon (PIPG), en realidad se trata de dos instrumentos integrados desarrollados por Gordon: El Perfil de Personalidad (PPG) y el Inventario de la Personalidad de Gordon, fueron instrumentos separados, pero investigaciones posteriores han mostrado la alta correlación de las escalas de los dos instrumentos.

Los dos instrumentos evalúan 8 rasgos de la personalidad relativamente independientes, por lo cual se ha optado por aplicar las 4 escalas del PPG (ARES), como medida de la autoestima, de acuerdo a lo que se describe en el manual de la prueba y la escala o rasgo P – Relaciones personales del IPG para los propósitos del trabajo que se desarrolla, porque se pretende ver el comportamiento de estas dos variables y no de una amplia descripción de la personalidad de los sujetos de estudio.

5.3. Técnica de Muestreo y Muestra

La muestra de estudiantes fue intencional, obteniéndose el grupo de estudiantes que aceptaron participar de forma voluntaria en la investigación.

La muestra se compone de todos los estudiantes adolescentes que pertenecen a los dos grados 10° de la institución educativa escogida, que suman un total de 71 estudiantes a quienes se les practicará una encuesta que permita indagar acerca de todos los aspectos mencionados en el presente trabajo.

5.4. Fuentes de Información

Las fuentes informativas primarias se enmarcan en el diseño, aplicación y tratamiento de cuestionario que se llevó a cabo entre los estudiantes de 10° de la institución educativa escogida, a la vez que se desarrollará un proceso de observación de los detalles mostrados por la población objetivo en cuestión de autoestima. Por su parte, las fuentes secundarias utilizadas tienen que ver con trabajos de otros autores, artículos referentes al tema, conceptos de profesionales especializados en el tema propuesto, artículos de revistas, periódicos, entre otros.

5.5. Variables

Las variables del presente trabajo se enmarcan en los siguientes aspectos. Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes de 10 grado de la Institución educativa Antonio Lenis de la ciudad de Sincelejo.

5.5.1. La Autoestima.

La autoestima se considera un sentimiento que genera valor en todas las características del cuerpo humano, incluyendo la mente y el espíritu que conforman los rasgos personales del

individuo. Este sentimiento tiene una opción de cambio a través del transcurso del tiempo: se inicia a edad de seis años, un infante inicia su formación de la capacidad de comprender como es la apariencia que muestra ante los demás.

Una buena autoestima debe mantenerse es fundamental en todos los procesos psicoterapéuticos, se constituye por antecedentes recurrentes en los problemas de conducta. Por eso, existen profesionales de la psicología definiendo la autoestima como el procedimiento que desarrolla el ser humano para lograr estrategia para autoprotgerse, desarrollándose personalmente, porque su debilidad en la autoestima produce afectaciones en la salud, en su relación social y su productividad.

La autoestima es un valor que se analiza con base en la opción de que el ser humano debe autoayudarse en ciertas ocasiones de su vida, teniendo en cuenta conceptos de expertos y muchos textos que brindan pautas de enseñanza que permiten implementar medidas para protegerse o incentivos para blindarla contra los problemas cotidianos que puedan afectarla.

De acuerdo a lo que describe Gordon en el manual del test PIPG, las suma de las puntuaciones de las 4 escalas que componen el PPG son una medida de autoestima (AE), para los objetivos del estudio y detectar los niveles y la existencia de déficits o niveles óptimos y su adecuada interpretación se tomó como parámetro normativo los percentiles 30 y 70 como puntos de corte.

De esta forma se consideraron bajas las puntuaciones que se encontraron por debajo del percentil 30 y como indicadores de un nivel óptimo, o alta autoestima las que se encontraban por encima del percentil 70.

5.5.2. Relaciones Interpersonales.

Las relaciones interpersonales son interacciones que se dan de manera recíproca y en que participan 2 o más individuos; son asociaciones sociales de regulación a través de leyes o entidades que buscan las óptimas relaciones entre los humanos. Las relaciones interpersonales tienen algunos factores que facilitan el proceso de entablarlas, como por ejemplo un sistema de información y comunicaciones, que brinda al individuo la oportunidad de dialogar y compartir con los demás seres humanos que se encuentran a su alrededor.

En la prueba de Gordon, y en este caso la escala P, perteneciente al IPG mide las relaciones personales, al igual que para la AE, se tomaron como parámetro normativo los percentiles 30 y 70 como puntos de corte. Igualmente se consideraron bajas las puntuaciones que se encontraron por debajo del percentil 30 y como indicadores de un nivel óptimo, o adecuadas relaciones personales las que se encontraban por encima del percentil 70.

5.6. Hipótesis

El presente trabajo parte de la hipótesis que los adolescentes de 10° de la institución educativa escogida presentan bajos niveles de autoestima, la cual será.

Ho: Los estudiantes de 10° de la IE presentan bajos niveles de autoestima e igualmente tendrán dificultades en las relaciones interpersonales

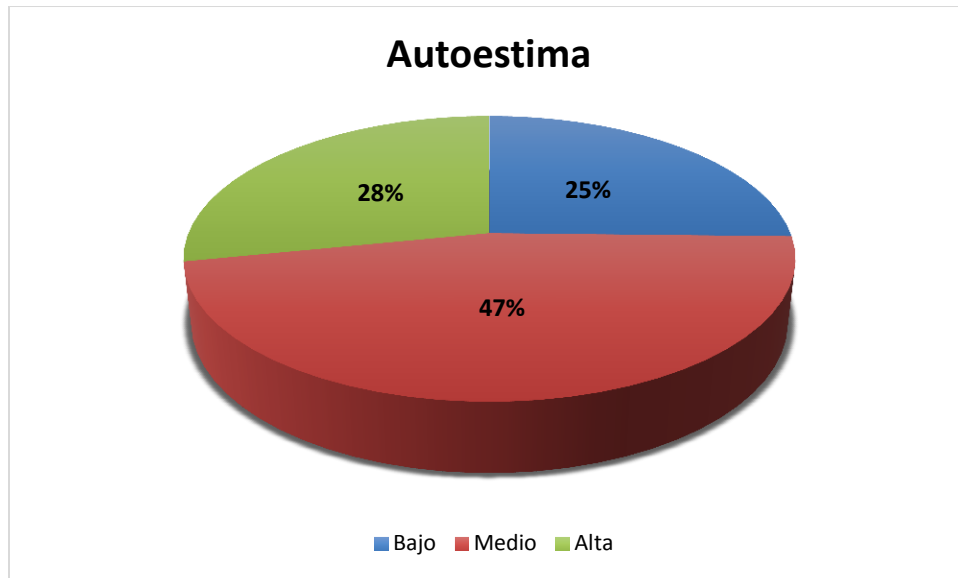
H1: La baja autoestima de los estudiantes de 10° de la IE no es comparable con sus relaciones interpersonales

5.7. Procedimiento

Inicialmente mediante estadística descriptiva se hallaron las frecuencias tanto para la variable autoestima (AE) como para relaciones personales (P), presentando los resultados en un gráfico de torta.

Para el análisis estadístico de los datos y prueba de hipótesis, se realizó la contingencia entre la variable autoestima y relaciones personales, para determinar la posible relación entre las variables empleó la prueba Chi –cuadrado de Pearson, tomándose como nivel de significancia un $p = 0,05$, partiendo de la hipótesis que la autoestima (AE) y las relaciones personales (P) no tienen relación; por lo cual si en la prueba se obtiene un $p > 0,05$ sería poco probable esta hipótesis, se rechazaría la independencia de las variables y se acepta su relación. Los datos fueron analizados utilizando el paquete estadístico PASW Statistics 18.

6. Análisis de Resultados



Gráfica 1. Nivel de Autoestima

Como se puede apreciar en el gráfico 1, el 25% de los estudiantes de grado 10 de la IE Antonio Lenis, presentan un bajo nivel de autoestima, es decir son personas que tienen baja autoestima en sí mismos. Se sienten inseguras cuando hacen determinadas tareas a pesar de hacerlas mejor que otras personas. Ello es debido a la confianza que depositan en terceras personas puesto que esto les ayuda a crecerse y mostrar el lado más optimista de su personalidad. Y un 28% obtiene percentiles altos en el nivel de autoestima, tienen por tanto una visión positiva de sus propias expectativas, se sienten seguros de sí mismos, confían en sus decisiones, son optimistas respecto de sí mismos. Son personas activas, responsables, confiables, tranquilas y sociables, capaces de enfrentar la vida con fortaleza.

El 47% obtuvo puntuaciones medias, lo cual se interpretaría como que en algunas ocasiones frente a las adversidades de la vida se sientan inseguras de sí mismas, aunque son responsables, sociables, pueden llegar a confiar en sus decisiones y sus propias expectativas.



Grafica 2. Relaciones interpersonales de los estudiantes de la IE Antonio Lenis

El 100% de los estudiantes evaluados presento una baja puntuación en la escala de relaciones personales, lo cual refleja que no suelen confiar ni tener fe en los demás mostrándose intolerantes, impacientes e incomprensivos hacia el resto de personas; les suele molestar y causar irritación lo que hacen o dicen los demás (ver gráfico 2).

Tabla 1

*Contingencia AE * RP*

AE		RP		
		Bajo	Alto	Total
Bajo	Recuento	9	9	18
	% dentro de AE	50%	50%	100%
	% del total	13%	13%	25%
Medio	Recuento	12	21	33
	% dentro de AE	36%	64%	100%
	% del total	17%	30%	46%
Alta	Recuento	3	17	20
	% dentro de AE	15%	85%	100%
	% del total	4%	24%	28%
Total	Recuento	24	47	71
	% dentro de AE	34%	66%	100%
	% del total	34%	66%	100%

Se observa en la tabla 1, que de los que no tienen buenas relaciones personales, 9 (13%) tienen baja autoestima y 3 (4%) poseen una alta autoestima, y dentro de los que tienen adecuadas relaciones personales 9 tienen baja autoestima y 17 alta autoestima.

Se observa que la proporción de estudiantes que no tienen buenas relaciones personales asociada a baja autoestima, es menor que los que tienen buenas relaciones personales y alta autoestima. En apariencia existe una posible relación entre autoestima y relaciones personales.

Para determinar si existe una relación a nivel poblacional se requiere hacer una inferencia estadística, para ello se utilizó la prueba estadística chi –cuadrado de Pearson cuyos resultados se muestran en la tabla 2.

Tabla 2

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5.367 ^a	2	.068
Razón de verosimilitudes	5.717	2	.057
Asociación lineal por lineal	5.175	1	.023

N de casos válidos

71

a. 0 casillas (.0%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es 6.08.

El chi-cuadrado nos da un valor de 5,367, con 2 grados de libertad, con una probabilidad de que la hipótesis nula (no existe relación entre la AE y las relaciones personales) sea cierta tiende a 1, teniendo una $p = 0,068$ mayor al 0,05% por lo cual se acepta la hipótesis nula, por lo tanto podemos decir que la autoestima y las relaciones personales no están relacionadas (ver tabla 2).

Lo anterior es confirmado por la prueba estadística razón de verosimilitudes, en donde el p-valor, igualmente es mayor a 0,05; confirmando la no relación entre las variables autoestima y relaciones personales.

Conclusiones

Las complicaciones que trae en los jóvenes la etapa adolescente tienen que ver, muchas veces, con la autoestima, esta fase de la vida es considerada la más crítica por la cantidad de cambios que se dan en las personas. Esos cambios pueden generar comportamientos que generan que la autoestima se fraccione trayendo con ello, retraimientos, aislamientos, poca valoración de sí mismos, pensamientos y creencias negativas; se dice que la autoestima está estrechamente relacionada con las distintas vivencias de las personas a lo largo de su vida, por lo que estos jóvenes tienen la necesidad de ayuda, tanto de los familiares como de amigos y maestros.

Los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Sincelejo, Sucre han mostrado signos evidentes de baja autoestima (25%), que fueron identificados en el desarrollo del presente trabajo, se encontraron personas aisladas, con pereza de participar en las actividades grupales y conjuntas de la escuela, con evidente retardo en las responsabilidades escolares, agresivas, con malos comportamientos y con problemas en el establecimiento de las relaciones interpersonales. Esta situación permitió evidenciar la baja autoestima que presentan estos jóvenes.

Es, en ese momento, en el que si el adolescente no se valora a sí mismo, tendrá dificultades en sus habilidades sociales, en transmitir el mensaje acerca de sí mismo y acabará modificando la valoración que el grupo social haga de dicho adolescente. Por otro lado, si el adolescente tiene una elevada autoestima, tiene más aspiraciones, más autoconfianza y sin dificultad para plantearse metas.

A través de un trabajo de campo en que se practicó una encuesta y se aplicó un proceso detallado de observación se evidenciaron estos comportamientos, lo que dio la oportunidad de proponer acciones y estrategias que buscan que estas personas puedan mejorar su calidad de vida, dejando de lado, la baja autoestima que les aqueja en la actualidad. De igual manera, se

brindaron pautas que permitieron que los jóvenes se interesaran en la construcción positiva de su proyecto de vida y de su identidad social, teniendo de frente las expectativas de una vida mejor.

Ha sido un trabajo interesante, que ha permitido al grupo de trabajo aplicar los conocimientos adquiridos en el marco del programa de procesos familiares y comunitarios de la Corporación Universitaria del Caribe CECAR, facilitó la adquisición de experiencias para posteriores trabajos y para la vida profesional de los integrantes de dicho grupo.

Recomendaciones

A continuación se presentan algunos tips ofrecidos por los autores consultados para lograr un mejoramiento continuo de la autoestima en los jóvenes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Sincelejo, Sucre:

La solución de problemas de autoestima se enmarca en lograr que reconozca la utilidad de poseer una autoestima sana, por lo que resulta importante el conocimiento de las problemáticas que puedan causar la disminución de la autoestima en el adolescente; aquí se resaltan dos aspectos importantes: La variable de cómo los ven los demás y la variables de cómo se ve cada uno de ellos mismos.

La autoestima tiene dependencia en la visión que cada adolescente posee de cada uno de ellos, del valor que se dan, del cariño que están recibiendo de sus familias y de otras personas cercanas y la aceptación de sí mismos. Con una autoestima sana, las personas tienen la oportunidad de sentirse bien con ellos mismos, lograr la apreciación del propio valor y el orgullo de sus capacidades para hacer las cosas y las habilidades innatas que les permiten salir adelante hasta alcanzar sus logros

Algunos autores proponen los siguientes procedimientos:

Dejar de lado los pensamientos negativos sobre sí mismos, dejar de lado los defectos y empezar a resaltar los aspectos positivos de la persona y la manera correcta de superarlos, buscar acciones que hagan que la persona se sienta feliz consigo misma y lo transmita a los demás. Se deben lograr todos los objetivos propuestos así no sean perfectos, pensar que se es bueno para hacer las cosas y que se disfruta lo que se hace para el bien propio y de los demás.

Se debe considerar que los errores son la oportunidad de hacer las cosas mejor. Las aptitudes de una persona están en constante desarrollo, y que cada uno sobresale en cosas

diferentes; es lo que hace interesante a la gente. Si algo propio que no le hace feliz a la persona se cambia, si no es posible, hay que trabajar para quererse mucho más a sí mismo y aceptarse tal como es.

Estrategias tendientes a mejorar la autoestima de los adolescentes -estudiantes de una institución educativa pública en la ciudad de Sincelejo, Sucre.

Las siguientes estrategias tienen la finalidad de lograr que los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Sincelejo en el Departamento de Sucre puedan incrementar su autoestima, son acciones sencillas que estos jóvenes pueden colocar en práctica todos los días y, de esta manera, mantenerse motivados a ser mejores personas cada día, así como mejorar su estatus de vida de una forma progresiva.

Utilizar afirmaciones: Se trata de usar afirmaciones para cada actividad que se quiera iniciar cada día, yo quiero y yo puedo, aceptar que la persona vale mucho y que tiene todas las capacidades para desarrollar sus propios intentos y sus propios logros.

No hay que compararse: La comparaciones con los demás muestran muchas diferencias que pueden molestar la autoestima propia y ajena, se necesita evitar este tipo de acciones y por el contrario concentrarse en el mejoramiento de la propia vida con acciones sanas que promuevan la superación personal.

Plantear las metas: Se trata de proponerse objetivos sencillos, realistas, medibles que puedan alcanzarse en corto tiempo, eso le da a la persona el convencimiento que se pueden lograr fácilmente.

Identificar los miedos: Resulta fundamental para poder superarlos, para hacerles frente de la mejor manera posible e ir vencéndolos uno a uno, lo que genera satisfacción enorme cada vez que se supera un obstáculo de estos.

Conocimiento de los puntos débiles: Se trata de convertir las debilidades en fortalezas, no importa que haya que pedir ayuda, la idea es que estos puntos críticos se superen integralmente.

Generar optimismo: Dejar de lado los pensamientos que la vida es difícil de enfrentarla, por el contrario hay que motivarse a luchar y mejorar todos lo que se tenga a la mano para salir avante a cada reto que ella imponga.

Reflexión y meditación: Hay que pensar con optimismo cada paso que se da en esta vida, esta reflexión y meditación resulta adecuada para lograrlo.

Reconocimiento de los logros: La satisfacción por los logros alcanzados es la mejor estrategia para incrementar los niveles de autoestima en los jóvenes, además de reflexionar sobre ellos y las formas en que fueron alcanzados para seguir aplicando los mismos métodos para la consecución de los demás retos.

Perder el miedo a los errores: Los errores ayudan para mejorar el desempeño de las personas y un indicador de una buena autoestima.

Dejar ir los sucesos del pasado: Los sucesos acaecidos ya forman parte del pasado, por buenos o malos que hayan sido hay que dejarlos ir, porque si no siguen causando problemas de por vida y esto afecta la autoestima.

Vivir el ahora: Complementa lo dicho anteriormente, se vive el presente el pasado ya no existe y el futuro está por venir, esto conlleva a exigirse en lo que se tiene por alcanzar en el hoy y el ahora.

La propia vida: Se deben tomar las riendas de la propia vida, responsabilizarse por los propios actos, sin culpar a nadie de nada, se deben tomar acciones responsables que permitan el mejoramiento de la propia vida sin molestar al otro que nada tiene que ver con los retos propios.

Referencias Bibliográficas

- Alonso, P., et al (2007) Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla. *Revista Científica Salud Uninorte*, 23(1). Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/4052/5709>
- Álvarez, M., (2013). *Como influye la autoestima en las relaciones interpersonales*. (Tesis de maestría). Universidad de Almería. Recuperado de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2298/Trabajo.pdf?sequence=1>
- Carrillo, L., (2009). *La familia, la autoestima y el fracaso escolar del adolescente* (Tesis doctoral) Universidad de Granada. Recuperado de <https://hera.ugr.es/tesisugr/17811089.pdf>
- Castañeda, A., (2013). *Autoestima, claridad de autoconcepto y salud mental en adolescentes de Lima Metropolitana*. (Trabajo de grado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de file:///C:/Users/ACER/Downloads/CASTANEDA_DIAZ_ANNA_AUTOESTIMA_ADOLESCENTES.pdf
- Castro, M., Díaz, M. y Fonseca, H. (2011). Las relaciones interpersonales en la transición de los estudiantes de la primaria a la secundaria. *Revista Electrónica Educare*, 15. Recuperado de <file:///C:/Users/ACER/Downloads/Dialnet-LasRelacionesInterpersonalesEnLaTransicionDeLosEst-3683622.pdf>
- García, L., (2005). *Autoconcepto, autoestima y su relación con el rendimiento académico*. (Trabajo de grado). Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/6882/1/1080127503.pdf>
- Muñoz, L., (2011). *Autoestima, factor clave en el éxito escolar: relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socioeconómico bajo*. Tesis de grado. Universidad de Chile. Recuperado de http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cs-munoz2_1/pdfAmont/cs-munoz2_1.pdf
- Palacio, A., Murcia, G. y Murcia, J. (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, 23. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/817/81723105.pdf>*
- Rodríguez, C., y Caño, A. (2012). *Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. Universidad de Málaga. Recuperado de <http://www.ijpsy.com/volumen12/num3/337/autoestima-en-la-adolescencia-analisis-ES.pdf>*
- Sánchez, G., Jiménez, F. y Merino, V. (1997). *Autoestima y autoconcepto en adolescentes: una reflexión para la orientación educativa. Revista de Psicología de la Universidad de Salamanca. Recuperado de file:///C:/Users/ACER/Downloads/5958-23027-1-PB.pdf*
- Sefla, J., (2013). *La autoestima y su influencia en las relaciones interpersonales de los estudiantes de la unidad educativa "George Berkeley", de la parroquia de Tumbaco, cantón Quito, Provincia Pichincha. Repositorio Digital de la Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6068>*
- Torres, A., (2013). *Como influye la autoestima en las relaciones interpersonales. Universidad de Almería. Recuperado de <http://repositorio.ual.es/handle/10835/2298>*
- Tapullima H., Juan C. y Reategui, V. Ytalo, A. (2017) *Autoestima y relaciones interpersonales en estudiantes del tercer al quinto nivel de estudios. Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de la Amazonia Peruana. Recuperado de <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/UNAP/5015>.*
- Veira, A., Ferreiro, M. y Cancela, J. (2009). *Influencia de la baja motivación y la baja autoestima en el rendimiento académico. Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado de <http://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/t9/t9c330.pdf>.*
- Vélez, H., Cantúa, J. y Balderrama, M. (2014). *Nivel de autoestima y su relación con el rendimiento escolar con estudiantes del tercer semestre del Cobach Plantel Navojoa. Revista de Investigación Académica Sin Frontera. No. 18. Recuperado de http://revistainvestigacionacademicasinfrontera.com/inicio/wp-content/uploads/2014/02/18_1.pdf*

Vera, E., (2009). *Influencia del autoestima en el rendimiento escolar*. Academia de Administración UPAEP. Recuperado de: <http://academiaadministracionupaep.blogspot.com.co/2009/01/influencia-del-autoestima-en-el.html>

Yapura, M., (2015). *Estudio sobre la incidencia de la baja autoestima en el rendimiento académico en los primeros años de escolaridad primaria*. Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC118097.pdf>