


MÁSTER DE INTERVENCIÓN EN CONVIVENCIA ESCOLAR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA



**Cómo influye la
autoestima en las
relaciones Interpersonales**

Alumno/a: M^a Dolores Álvarez Torres

Director/a: María del Carmen Pérez Fuentes

Junio 2013

ÍNDICE

•	Introducción	3
•	Parte teórica	
○	Capítulo 1: La autoestima	
▪	Definición de autoestima	7
▪	Elementos que conforman la autoestima.....	12
▪	Tipos de autoestima.....	17
▪	Estudios que relacionan dicha variable con otras.....	23
○	Capítulo 2: Habilidades sociales y relaciones interpersonales	
▪	Concepto de habilidades sociales y relaciones interpersonales..	27
▪	¿Por qué son importantes las relaciones interpersonales? ¿Qué beneficios nos aportan? ¿Qué ocurre si no las desarrollamos correctamente?.....	31
▪	La comunicación como factor imprescindible en las relaciones interpersonales. Comunicación verbal y no verbal: Aspecto a tener en cuenta.....	37
▪	Estudios que relacionan dicha variable con otras.....	41
•	Parte empírica	
○	Introducción.....	48
○	Hipótesis.....	52
○	Objetivos.....	53
○	Método	
▪	Participantes.....	53
▪	Instrumentos.....	55
▪	Procedimiento.....	57
▪	Análisis de datos.....	57
○	Resultados.....	59
○	Discusión.....	75
○	Conclusiones.....	78
•	Referencias.....	81
•	Anexos.....	92

ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla 1. Número de alumnos/as en total y por clase, junto con su porcentaje determinado.....	54
- Tabla 2. Porcentajes según las edades.....	54
- Tabla 3. Porcentaje de alumnos/as según las edades y la media general de la misma.....	55
- Tabla 4. Puntuación total de cada ítem del cuestionario de Autoestima, junto con su valor medio.....	59
- Tabla 5. Media de respuestas por ítem del cuestionario de Autoestima según el sexo.....	60
- Tabla 6. Media de autoestima según el sexo.....	61
- Tabla 7. Porcentaje total de la muestra que responde positiva y negativamente a los ítems de autoestima.....	62
- Tabla 8. ANOVA y post hoc (DMS) de la autoestima, según el curso y en función del ítem.....	63
- Tabla 9. ANOVA y post hoc (DMS) de la autoestima en función del curso...	64
- Tabla 10. ANOVA y post hoc (DMS) de la autoestima, según la edad y en función de cada ítem.....	64
- Tabla 11. ANOVA y post hoc (DMS) de la autoestima en función de la edad.	65
- Tabla 12. Valor de dificultad medio en relaciones interpersonales en función del sexo.....	66
- Tabla 13. ANOVA y post hoc (DMS) de las Relaciones Interpersonales, según el curso y en función del ítem.....	67
- Tabla 14. ANOVA y post hoc (DMS) de las Relaciones Interpersonales en función del curso.....	68
- Tabla 15. ANOVA y post hoc (DMS) de las Relaciones Interpersonales, según la edad y en función del ítem.....	69
- Tabla 16. ANOVA y post hoc (DMS) de las Relaciones Interpersonales en función del grupo de edad.....	70
- Tabla 17. Media general y en función del sexo, de cada factor social.....	71
- Tabla 18. Correlación entre Autoestima y Relaciones Interpersonales.....	72
- Tabla 19. Correlación de Pearson entre los factores interpersonales y la Autoestima.....	73
- Tabla 20. Porcentaje general y según el género, de las preguntas de comunicación no verbal.....	73

INTRODUCCIÓN

A lo largo de este apartado, describiremos cautelosamente la estructura de dicho estudio, es decir, aquellos apartados de los que está formado, junto con un breve comentario sobre lo que se desarrolla en cada uno.

Nuestro estudio está compuesto por dos grandes apartados, por un lado la “Parte Teórica”, y por el otro lado la “Parte Empírica”. La “Parte Teórica” contiene dos capítulos, los cuales corresponden con las dos variables principales que hemos tomado para la elaboración de nuestro trabajo; mientras que por otro lado, en la “Parte Empírica” se plasmarán las hipótesis y objetivos de las que partimos en un principio, el método (que incluirá información sobre los participante, los instrumentos empleados, el procedimiento que se llevo a cabo y el análisis de datos), los resultados de nuestra investigación, la discusión; y por último, las conclusiones finales de nuestro trabajo. Aparte de las referencias y los anexos, incluidas para mostrar aquellos autores que hemos tomado de referencia u otros aspectos a relevar.

En primer lugar, el primer capítulo titulado “*La Autoestima*”, constará de cuatro partes, desarrollados a partir de la observación y búsqueda de información en un gran número de artículos realizados por múltiples autores. El primer apartado se enfoca en mostrar la evolución del concepto de dicho término desde los años 70 hasta el actual siglo XXI. A continuación, se expondrán los distintos elementos de los que está compuesta la autoestima. Para algunos autores, estos se han resumido en tres: el *componente cognitivo*, el *componente afectivo*, y el *componente conductual*; mientras que para otros, tras estudiar minuciosamente estos tres componentes, extrajeron y defendieron otros elementos distintos pero a la vez semejantes: la *autoimagen*, la *autovaloración*, la *autoconfianza*, el *autocontrol*, la *autoafirmación* y la *autorrealización*. Seguidamente, se ahondará en los distintos tipos de autoestima, considerados por un gran número de autores como dos: la *autoestima alta o positiva* y la *autoestima baja o negativa*. Además, también se mostrarán otros tipos de autoestima defendidas independientemente por otros autores. Para finalizar dicho capítulo, se incluirán en el último de los apartados, aquellas investigaciones que han tratado de relacionar nuestra variable en cuestión, la “*Autoestima*” con otras distintas.

En segundo lugar, el segundo capítulo titulado “*Habilidades Sociales y relaciones Interpersonales*”, al igual que el anterior, también estará formado por cuatro

apartados. El primero de ellos, igualmente tratará de explicar el concepto de *Habilidades Sociales, Relaciones Interpersonales y Comunicación Interpersonal*; exponiendo al final del mismo, un breve comentario acerca de la evolución de estos términos. A continuación, enfocaremos nuestro segundo apartado, por un lado a exponer y plasmar aquellos aspectos de los que podemos disfrutar a partir del desarrollo de unas relaciones interpersonales eficientes, y por otro lado aquellos factores negativos que nos pueden provocar a partir de su incorrecta evolución. Seguidamente, se tratará un factor imprescindible en las relaciones interpersonales, es decir, la *Comunicación*, compuesta por la *comunicación verbal y comunicación no verbal*. Expondremos diversas definiciones de ambos términos junto con los aspectos que les caracteriza. Para terminar, la última parte contendrá diversos estudios que han estudiado la relación de nuestra variable, es decir, las *“Relaciones Interpersonales”*, con otras diferentes.

Para la “Parte Empírica”, comenzaremos con una introducción, en la que expondremos todas aquellas variables con las que han sido relacionadas nuestras variables en cuestión, las cuales habrán tenido que localizarse en estudios nombrados de antemano en la “Parte Teórica”. A continuación, se expondrán en primer lugar las hipótesis esperadas al finalizar el estudio, y en segundo lugar, el objetivo general y objetivos específicos que pretendemos obtener y extraer mediante el análisis de los cuestionarios empleados.

En el siguiente apartado, que recibe el nombre de *“Método”*, desarrollaremos las características de nuestros participantes, aportando el número total tanto de hombres como mujeres, junto con el porcentaje que presenta cada uno de los grupos; la media de edad y el porcentaje que representa cada una, etc. También, se describirán las características de los instrumentos que se han tomado para la extracción de datos; tanto ya existentes en el pasado, como aquellos que se hayan elaborado personalmente por necesidad.

En este mismo apartado, explicaremos el procedimiento que hemos seguido para haber podido pasar los cuestionarios en el centro seleccionado, y definiremos nuestras variables en la parte de *“Análisis de datos”*.

A continuación, se desarrollará el apartado de *Resultados*, donde expondremos todas las pruebas estadísticas que hemos realizado y describiremos nuestros resultados detalladamente. Más adelante en la parte de *Discusión*, trataremos de relacionar

nuestros propios resultados, con aquellos expuestos en diferentes estudios citados previamente en la parte teórica.

Finalmente, se plantearán las conclusiones de dicho estudio, entre las cuales se expondrán los resultados principales de nuestro análisis empírico, y además, si se han conseguido analizar todos nuestros objetivos. A su vez, se comentarán aquellas limitaciones que se han encontrado en su desarrollo, las aportaciones que nos facilita y de que otra forma se hubiera podido llevar a cabo más eficazmente, si la hubiere.

Parte teórica

Primer Capítulo: "La autoestima"

1. Definición de autoestima

Para comenzar, tal y cómo apuntan Ortega, Mínguez y Rodes (2001), el vocablo de *autoestima* ha sido a lo largo de la historia uno de los más confusos, cuestionados y analizados en el entorno de la psicología.

Se trata de un elemento que se halla relacionado de manera innata a nuestra persona y que está expuesto a múltiples modificaciones y mejorías a lo largo de nuestra vida (Acosta, 2004), gracias a nuestros logros y victorias (Naranjo, 2007).

Los tres autores anteriores, comparten que la autoestima evoluciona y se desarrolla a través de la relación del hombre con el mundo que le rodea. Además, Ortega, Mínguez y Rodes (2001), añaden que siempre está en continuo cambio, debido a nuestra continua relación con la sociedad.

A partir del año 1959, debido a la gran relevancia que tomó el término de autoestima en el ámbito de la educación, además de considerarse un elemento imprescindible para la creación de una cultura universal y exhaustiva, y el establecimiento de destrezas de aprendizaje, cognitivas y afectivas; pasó a convertirse en el principal ente de indagación de la psicología (Acosta, 2004).

En primer lugar, se hallan una serie de definiciones del término de autoestima de la manera más superficial por parte de diversos autores. Por un lado, Wells y Marwell (1976), enuncian que la autoestima es uno de los muchos factores que conforman nuestra personalidad. Igualmente, González y Tourón (1992), afirman que la autoestima es simplemente el hecho de llegar al triunfo, o por el contrario, da como resultado la frustración del individuo.

También encontramos otras definiciones aportadas por Alcántara (1990) y Musitu *et al.*, (1995, 1996), que se enfocan en las percepciones (sensaciones, sentimientos, pensamientos, etc.), que constituyen la personalidad del individuo.

Primeramente, Alcántara (1990) aporta que la autoestima es "*una actitud hacia uno mismo. Es la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse*

consigo mismo. Es la disposición permanente según la cual nos enfrentamos con nosotros mismos. Es el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias refiriéndolas a nuestro <<yo>> personal” (pp. 17). En otras palabras, se podría decir que se trata del modo en el que un sujeto actúa consigo mismo en diferentes niveles de la vida. Seis años después, Musitu *et al.*, (1995, 1996), detallaron la autoestima como la noción que un sujeto tiene sobre su propia persona.

Años más tarde, las definiciones aportadas anteriormente, fueron ampliadas y profundizadas por otros autores, quienes sumaron al concepto de autoestima, la capacidad y posibilidad de valorarse a sí mismo, partiendo del modo en el que se percibe el sujeto. Este nuevo componente fue apoyado por Cledes y Bean (1995); la Comisión del Estado de California, en el libro de Voli (1996); Clark, Cledes y Bean (1996); Yagosesky (1998); Acosta (2004) y Ramírez, Duarte y Muñoz (2005).

Por un lado, como plantean Cledes y Bean (1995, pp. 9), la autoestima es el conjunto de una serie de sentimientos, entre los cuales encontramos la percepción de sentirse importante para otro sujeto, considerarse especial sin conocer los motivos, verse capaz de efectuar cualquier reto; y por último, desear tener nuevos planes y propósitos dirigidos a la satisfacción personal y la manifestación de sus teorías. Siguiendo esta misma línea, Voli (1996) indica que en la época de los ochenta, la Comisión del Estado de California definió este vocablo como la *“Apreciación de la propia valía e importancia y asunción por el individuo de su responsabilidad hacia sí mismo y hacia sus relaciones intra e interpersonales”* (pp. 50). A su vez, Clark, Cledes y Bean (1996), apuntan que *“La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida”* (pp. 6).

Por su parte, Yagosesky (1998), la explica como un elemento derivado del procedimiento a través del cual se realiza una valoración interna, externa y propia del individuo. De esta forma, la autoestima se conoce como el resultado de la apreciación real, negativa u objetiva que cada uno de los sujetos realiza a partir de sus peculiaridades físicas, psíquicas y cognoscitivas, tomando como

punto de partida la visión que cada persona posee de sí misma (Ramírez, Duarte y Muñoz, 2005).

Otro autor, como es Branden (1969, 1995), ha entendido este término como un arma de superación, es decir, la persona que goce de una autoestima adecuada llegará a sentirse completa, vital y estable. Así mismo en 1969, explicaba la autoestima como un componente imprescindible para llegar a la plena felicidad y hacer frente a los retos que se presentan día a día en nuestra vida. De este modo, la define como: *“La experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad”* (pp. 13-14). Años más tarde, en 1995, este mismo autor mejoró la definición expuesta anteriormente, aportando que la autoestima, aparte de ser imprescindible para enfrentarse a los retos de la vida, también otorga seguridad para alcanzar el triunfo.

En nuestra última década, Acosta (2004) explicó la autoestima como *“Un sentimiento valorativo de nuestro ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad”* (pp. 83).

Desde otro punto de vista, encontramos otros autores que apuestan por la importancia que existe en nuestro proceso de sociabilidad la presencia de una buena autoestima.

Por un lado, Mruk (1998), la entiende como una herramienta imprescindible tanto desde el punto de vista psicológico como sociológico. Es un conjunto, tanto del concepto que presentan los individuos sobre ellos mismos, como la evaluación que realizan a partir de sus cualidades sociales; dando lugar a un elemento psicosocial para entender sus vivencias.

Por otro lado, y en años más recientes, Voli (2005) afirma que se trata de un factor esencial para la evolución de la socioafectividad, siendo un área principal para el desarrollo personal y profesional.

Cómo última instancia, nos encontramos autores como Melcón y Melcón (1991) y Plata, Riveros y Moreno (2010), que cómo medio de formular una

definición adecuada para la palabra “autoestima”, deciden efectuarlo mediante una diferenciación entre los conceptos de “autoconcepto” y “autoestima”.

De esta forma, los primeros anteriormente citados, exponen por un lado, que el *autoconcepto* se trata de un procedimiento a partir del cual los sujetos se percatan de cómo actúan y responden ante cualquier situación; en definitiva, es el concepto global que poseemos de nosotros mismos. Por otro lado, apuntan que la *autoestima* es un elemento que se centra en gran medida en la valoración de las particularidades de cada individuo. Gracias a ella, las personas pueden sentirse seguras con sí mismas, destacando a su vez el respeto hacia su persona y la confianza.

Por otra parte, en el artículo publicado por Plata, Riveros y Moreno (2010), se enuncia que ambos términos fueron empleados de manera semejante a lo largo de un período de la historia, estando vinculados con la autoimagen y la autoaceptación. Autores como Lodge y Feldman (2007) y Garagordobil, Pérez y Mozaz (2008), determinaron el autoconcepto como el conjunto de actividades que desarrolla el individuo, además de una serie de elementos cognitivos, como pueden ser las imágenes, las percepciones y las memorias que tiene sobre su propia persona. Por otro lado, Lodge y Feldman (2007) y Stephan y Maiano (2007), entienden la autoestima como el valor que los sujetos asignan a las actividades y conocimientos anteriores.

Para finalizar, según expone Mruk (1998), nos encontramos tantas maneras de aclarar la palabra autoestima, como personas que pretenden explicarla.

Como bien hemos comprobado, el concepto de autoestima ha sido víctima de numerosos cambios a lo largo de la historia. En la época de los setenta, se entendió como uno de los muchos elementos que constituyen nuestra personalidad. Acto seguido, pasó a percibirse como el conjunto tanto de impresiones como de pensamientos que los individuos poseen sobre sí mismos. En años siguientes, dicho vocablo comenzó a modernizarse, asimilándose como el valor que los propios sujetos se conceden a partir de la evaluación de sus propias percepciones. La autoestima también se ha llegado a relacionar con otros ámbitos, por ejemplo, con el ámbito sociológico.

Son numerosos los estudios que se han realizado acerca de la autoestima, pero en la gran mayoría de ellos, siempre ha estado relacionado con otra variable, tal como la violencia escolar, el consumo de sustancias, rendimiento escolar, creatividad, salud física y familia, entre otras.

Encontramos algunos artículos desarrollados por Cava, Musitu y Murgui (2006) y Martínez-Ferrer *et al.*, (2007), que están enfocados al análisis de las relaciones familiares con las conductas violentas en los centros escolares, por parte del alumnado en función de la autoestima que presenten. Además, otros como Karatzias, Power y Swanson (2001) y Cava, Murgui y Musitu (2008) expusieron en uno de sus trabajos la relación existente entre la autoestima y el consumo de sustancias. Mientras que William *et al.*, (2010) optaron por enlazarla con la salud física.

El estudio publicado por Cava, Musitu y Murgui (2006), expuso que la comunicación familiar produce un efecto positivo y directo sobre la autoestima, y que de igual modo, influye de forma negativa y significativa en la violencia escolar. Además, la comunicación familiar eficiente da lugar a una autoestima académica más elevada. Se obtuvo que las mujeres presentaban una mayor autoestima familiar y académica que los hombres; mientras que estos mostraban un mayor rechazo frente a la autoridad escolar y la violencia escolar.

Mientras que en el trabajo de Martínez-Ferrer *et al.*, (2007), se obtuvo que la actitud escolar negativa, se relacionaba positivamente con la violencia escolar. Además, obtuvieron una correlación significativa entre el apoyo recibido por la madre y el padre, las autoestimas familia y escolar y la percepción de minusvaloración de los estudios y la injusticia.

Por último, a partir del estudio de Cava, Murgui y Musitu (2008), se obtuvo que la comunicación familiar presentaba una relación positiva y significativa con la autoestima familiar; mientras que por el contrario, esta relación era negativa y significativa con el consumo de sustancias. En dicho estudio se empleó una muestra de adolescentes jóvenes, y otra de adolescentes mayores. Con respecto a la primera, se obtuvo que la autoestima social y familiar se correlacionaban de forma positiva y significativa; mientras que no existe una relación significativa con respecto a la autoestima social y el consumo

de sustancias. Por el contrario, en la muestra de los adolescentes mayores, no se obtuvo una relación significativa entre la autoestima familiar y social; sin embargo si era significativa con respecto a la autoestima social y el consumo de sustancias.

2. Elementos que conforman la autoestima

Son numerosos los autores y artículos que han abordado los distintos componentes de los que está compuesta la autoestima.

Autores como Voli (1996), expone que la autoestima está constituida por cinco factores, entre los cuales encontramos: la “seguridad”, la “identidad”, la “integración”, la “finalidad”; y por último, la “competencia”. Estos cinco elementos tienen la capacidad de actuar de manera conjunta en el establecimiento de la identidad del sujeto. Estos componentes no actúan de manera independiente, es decir, todos y cada uno de ellos están entrelazados, influyéndose mutuamente tanto de forma positiva como negativa.

Por otro lado, tras la lectura y búsqueda detenida en diferentes libros, revistas de investigación, e incluso trabajos realizados en años anteriores, nos percatamos que la autoestima está formada por tres componentes relacionados inevitablemente entre sí, de modo que la transformación de uno de ellos produciría una modificación en el resto de elementos (Alcántara, 1990).

Para autores como Alcántara (1990, 1993); Mruk (1998) y Yáñez (2001), se afirma que en el término de autoestima encontramos un componente cognitivo, un componente afectivo, y por último, un componente conativo-conductual.

Los autores citados en el párrafo posterior, coinciden en que el *componente cognitivo* se basa principalmente en el esquema global que cada uno tenemos sobre nuestra propia persona, en el cual se haya nuestra crítica acerca de las diversas posturas o conductas que percatamos de nuestra propia forma de ser, es decir, nuestra personalidad (autoconcepto). Gracias a la posesión de información referida al sujeto en cuestión, se facilita la capacidad de autorregularse y autodirigirse a sí mismo.

Según Alcántara (1993), el factor cognitivo se trata de *“La opinión que se tiene de la propia personalidad y sobre su conducta. Es el componente de la autoestima que organiza las experiencias pasadas y son usadas para reconocer e interpretar estímulos relevantes en el ambiente social”* (pp. 37).

Así mismo, según Mruk (1998), el *componente afectivo* se basa en la elaboración de una autovaloración por parte de la persona. Dicho juicio de valor estará influido, por un lado por la propia observación del individuo, y por otro lado, por la aceptación de ideas y opiniones que el resto de la gente tiene sobre los demás. En definitiva, es una evaluación de los aspectos positivos y negativos que creemos tener. Además, este aspecto influirá decisivamente en el comportamiento que presentemos frente a las diferentes situaciones de nuestra vida.

Igualmente, Alcántara (1990, 1993) y Yáñez (2001) reafirman que este componente en cuestión, se apoya en la valoración tanto positiva como negativa de las cualidades personales, físicas y psíquicas que apreciamos sobre nosotros mismos, aparte de las que nos transmiten el resto de las personas de nuestro entorno. Según Alcántara (1990) la podríamos entender a partir de la siguiente expresión: *“A mayor carga afectiva, mayor potencia de la autoestima”* (pp. 20). Como apuntan Pequeña y Escurra (2006), podemos resumirlo como *“la admiración de la propia valía personal”* (pp. 11).

Por último, dentro de estos tres factores nos encontramos el *componente conductual*. Para Mruk (1998), este consiste en la capacidad y esfuerzo que presenta un individuo en particular para efectuar por sí sólo una serie de actuaciones, presentando un comportamiento adecuado y positivo. En este elemento, cada sujeto se enfrenta a sus propias capacidades, teniendo como consecuencia una serie de sentimientos y opiniones tanto positivas como negativas. Tal y como afirma Navarro (2009), este componente se resume en la siguiente oración: *“Cómo nos enfrentamos con nosotros mismos”* (pp. 3).

De manera análoga, desde las aportaciones de Alcántara (1990), disponer de un componente conductual apropiado, significa comportarse disponiendo ante todo de una conducta lógica y racional.

Acorde con Savater (1991), presentar un comportamiento conductual se trata de: *“Ser capaz de prestarse atención a uno mismo en requisito previo para tener la capacidad de prestar atención a los demás, el sentirse a gusto con uno mismo es la condición necesaria para relacionarse con otros”* (pp. 39).

Desde otro punto de vista, otros autores como Schwarts (1998) y De Mézerville (2004) han querido ahondar en el estudio de dichos componentes, obteniendo como resultado un análisis exhaustivo de sus diferentes capacidades y habilidades.

Acorde con el primero de ellos, los principales componentes de la autoestima son desde su punto de vista seis: la *autoimagen*, considerada como la capacidad de percibirse íntegramente; la *autovaloración*, a partir de la cual el sujeto se considera de gran valor tanto para sí mismo como para el resto de individuos, llegando a valorar de manera positiva aquello que percibe; la *autoconfianza*, al sentirse seguro y capaz de realizar adecuadamente diferentes actividades; el *autocontrol*, para poder cuidar y fomentar el bienestar personal; la *autoafirmación*, para tener la habilidad de tomar sus propias decisiones, siendo así independiente; y la *autorrealización*, para desarrollar positivamente sus capacidades.

Branden (1995), expone acerca de la *autoimagen*, que nuestra autoestima asume las críticas tanto positivas como negativas, ya que esta no está caracterizada por su perfección. Además, según De Mézerville (2004), se trata de *“El primer paso hacia una sana autoestima se caracteriza, entonces por la capacidad de verse personalmente de manera realista, tanto en lo que constituye la imagen actual de sí mismo como en cuanto a la imagen potencial de lo que la persona puede llegar a ser”* (pp. 29).

Por añadidura, la *autoimagen* se basa en poseer una idea u opinión básica de las particularidades más importantes de nuestra personalidad, sin llegar aún a elaborar una crítica sobre la persona. Sin embargo, en muchas ocasiones, el autoengaño puede provocar la construcción de una imagen errónea (Ochoa, 2008).

Con respecto a la *autovaloración*, Branden (1995), apunta lo siguiente: *“Significa el reafirmarme en mi valía personal. Lo que se expresa en una*

actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el bienestar al reafirmar en forma apropiada mis pensamientos, deseos y necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales” (pp. 45). Así mismo, nueve años más tarde este mismo autor, citado por De Mérzeville (2004) vuelve a definir la autovaloración como: *“La confianza en nuestro derecho a triunfar y a ser felices, el sentimiento de ser respetables, de ser dignos y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar nuestros principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos”* (pp. 34).

Acerca de la *autoconfianza*, Branden (1995) la define como *“El funcionamiento de mi mente, en mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; confianza en mi capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de mis intereses y necesidades”* (pp. 52). Años más tarde, en 1998, aclara el *autocontrol* como el proceso de atender tanto a su personalidad como al perfeccionamiento de sus cualidades.

De igual modo, Ochoa (2008) lo percibe como *“Crear en sí mismo y en las propias capacidades para enfrentar distintos retos, lo que motiva a las personas a buscar oportunidades que les permitan demostrar sus áreas de competencia, y a disfrutar generalmente al hacerlo”* (pp. 74).

Por último, los autores Papalia, Wendkos, Duskin (1989), explican la *autorrealización* como el proceso a partir del cual se alcanza la evolución del individuo mediante la puesta en marcha de la obtención de nuestros objetivos.

En cuanto a Schwartz (1998), apuesta por otros componentes similares a los posteriores, estos son: el autoconocimiento, la autoevaluación, la autoaceptación, el autorespeto y el autoconcepto.

Para este autor, el *autoconocimiento* se centra en conocer la manera en la que actuamos, aparte de nuestros conocimientos y habilidades. La *autoevaluación* consiste en la capacidad de aprobar nuestros sentimientos y valores.

Además, expone que la *autoaceptación* y el *autorrespeto* están relacionados entre sí, puesto que a partir de la aceptación hacia ti mismo, se da

lugar tanto al respeto mutuo como social, manejando adecuadamente las emociones y sentimientos.

Para acabar, para alcanzar un *autoconcepto* positivo, Schwartz (1998), manifiesta que es imprescindible el esfuerzo, la disciplina, el coraje, el respeto, la honestidad, etc.

Desde el punto de vista de Branden (1995), la autoestima presenta dos componentes en continua relación: la *eficacia personal*, a través de la cual se presenta la confianza a la hora de pensar y aprender a tomar decisiones; y el *respeto a uno mismo*, disponiendo de un juicio de valor y sintiéndose conforme con los pensamientos y necesidades que se plantean.

Algunos de los componentes que aparecen a lo largo de este apartado, aparte de haber sido nombrados por estos autores, también han sido empleados en distintos proyectos de investigación, como por ejemplo, los desarrollados por Córdova (2010) y Edilia (2010), entre otros.

El estudio de Córdova (2010), se enfocó en analizar la influencia de la autoestima en el rendimiento escolar. Para ello, les presentó una serie de preguntas para obtener información acerca de su autoimagen, su confianza, las relaciones interpersonales, las relaciones con la familia, su responsabilidad para hacer las tareas, sus calificaciones, etc. En cuanto a la autoimagen, se obtuvo que un 43% no se sentía una persona importante. Un 33% sí tenía confianza en sí mismo, mientras que un 40% opinaba que sólo a veces. En relación a las relaciones interpersonales, el 33% de los alumnos/as respondieron que no querían estar solos en el recreo, mientras que el 33%, manifestaba que a veces. El 70% de la muestra, contestó que sus padres no les ayudaban a hacer la tarea, mientras que el 30% decía que sí o a veces. Con respecto a la satisfacción sobre la evaluación, el 50% respondió que siempre estaba satisfecho, mientras que el 43% decía que a veces.

Como conclusión, se obtuvo que la autoestima sí está relacionada con el rendimiento escolar, y que la falta de comunicación también repercutía en el desempeño de las actividades.

En el caso de Edilia (2010), su estudio se basó en el desarrollo de un programa que tenía como objetivo principal el reforzamiento de la autoestima y

sus componentes, en una muestra de 232 estudiantes de entre 10 a 14 años de edad, además de los docentes, directivos y administrativos del mismo centro educativo. En este proyecto que plantearon actividades tales como una lectura de reflexión, descripción de su propia autoimagen, presentarse ante los demás, realizar una sopa de letras en grupos de seis miembros, lluvia de ideas acerca del autorrespeto, realización de test, etc. A partir de todas estas propuestas se obtuvo que los individuos no conocían verdaderamente el concepto de autoestima, no valoraban su apariencia física, fortalecieron su empatía, fueron rechazados al presentar menos habilidades, se fortalecieron los lazos de amistad y la autoestima, etc.

3. *Tipos de autoestima*

En relación a los distintos tipos de autoestima que existen en el mundo de la investigación y la psicología, nos encontramos que los más defendidos por diferentes autores han sido la *autoestima positiva o alta* y la *autoestima negativa o baja*.

En primer lugar, la *autoestima alta o positiva* otorga una serie de ingredientes favorables para el desarrollo de nuestra salud y nivel de vida, dando lugar a la formación de una personalidad consolidada (Rosenberg y Simmons, 1972).

Rosenberg y Simmons (1972), aportaron que tener una autoestima elevada, otorga una impresión de bienestar y una confianza interior (Pequeña y Ecurra, 2006), dando como resultado una conducta positiva. De igual modo, afirman que estos sujetos se respetan a sí mismos valorándose, aceptan sus fortalezas y debilidades, y además, son competentes. Otros autores, como Camargo (1994) y Navarro (2009), a su vez coinciden con estos, en que dichos sujetos disponen de la capacidad de estimarse positivamente. De la misma forma, este último autor, junto con Alonso y Román (2005), también defienden que reconocen tanto sus potenciales como dificultades.

Para Robles (2004), un sujeto con autoestima positiva se siente capaz en la realización y resolución de sus problemas sin sentirse limitado por las

dificultades que se encuentre en el camino. Así mismo, se percibirá igual que el resto de personas, considerando adecuadamente las diferencias entre ambos.

Según Aguilar (1995), al poseer una adecuada autoestima los individuos sabrán escuchar y serán optimistas, teniendo de esta forma pensamientos positivos; tendrán unas relaciones interpersonales fructíferas, serán creativos y estarán seguros de sí mismos. Navarro (2009), citado en párrafos anteriores, también coincide con Aguilar (1995) en el primer aspecto, relacionado con el optimismo personal. Además, otro como Alcántara (1990), también apuesta por una mejora de las relaciones sociales y disponer de la capacidad de ser creativo, siendo esta última compartida por Branden (1995) y Clark, Cledes y Bean (1996).

Navarro (2009), afirma además que será cooperador, actuará de manera responsable comportándose como tal, presentará un mayor rendimiento escolar, confiará en sus decisiones y afrontará nuevos retos. La primera propiedad de esta autora (ser responsable), es secundada por otros autores citados posteriormente, como Alcántara (1990) y Cledes, Bean y Clark (1996).

Estos últimos, junto con Alonso y Román (2005), apoyan de la misma forma la cuarta característica, relacionada con la habilidad de enfrentarse a diferentes desafíos. Para finalizar, este último autor, acompañado por Camargo (1994), anuncian que bajo su punto de vista, esos individuos también llegan a fiarse de sus decisiones.

Todas las particularidades anteriores han sido compartidas por diversos autores, no obstante, existen otras propias de cada escritor.

Por ejemplo, retomando a Alonso y Román (2005), apuestan que estos sujetos son iniciativos, se adaptan a los cambios, y por último, saben manejar críticas. Bizama (1995), comenta que están más receptivos al aprendizaje y experiencias, aprovechando positivamente las oportunidades. Branden (1995), declara que son realistas, independientes, cooperativos y disponen de la capacidad para adaptarse a modificaciones. Y por último, Camargo (1994) opina que estas personas tienen la capacidad de controlar sus formas de actuar y de emplear el lenguaje, es decir, se caracterizan por ser asertivos.

En segundo lugar, con respecto a la *autoestima negativa*, Rosenberg y Simmons (1972) apuntaron que los sujetos que la poseen, tienen la tendencia de rechazarse a sí mismos, menospreciándose e infravalorándose, disponiendo de una serie de pensamientos negativos hacia su persona. De la misma manera, sostienen que suelen tener falta de confianza, mostrándose indecisos y teniendo miedo a equivocarse y expresar sus ideas. Además, se consideran personas pasivas, sin decisión a tomar iniciativa ante la ejecución de algún proyecto; y temen hablar en público, provocando de esta forma un aislamiento y unas malas relaciones personales.

Otros escritores, como Robles (2004); Camargo (1994); Douglas (1995) y Gan y Soto (2007), a su vez coinciden con los autores citados anteriormente, que los individuos con esta clase de autoestima, normalmente tienden a no aceptarse a sí mismos. La particularidad de que dichos individuos carezcan de un alto grado de confianza, llegando a ocultar sus pensamientos, es apoyada también por Branden (1995, 1969); Bizama (1995) y Navarro (2009), quienes también apuestan por la posesión de pensamientos negativos. Aguilar (1995), afirma además de la existencia de malas relaciones sociales; y Alonso y Román (2005) también exponen que estas personas tienden a ser pasivas.

De manera aislada, Rosenberg y Simmons (1972), mencionan como otras cualidades factibles, la insatisfacción hacía sí mismo (secundada por Robles (2004) y Navarro (2009) y la incapacidad de amar y expresar los sentimientos; mientras que Alonso y Román (2005), sostienen que estos individuos suelen depender de otras personas para su desarrollo en la sociedad actual.

Según Bizama (1995), los individuos con baja autoestima se caracterizan por actuar de manera agresiva y estar tristes. Branden (1995); Camargo (1994) y Aguilar (1995), opinan también que los sujetos con autoestima negativa suelen deprimirse; sin embargo, Clemes y Bean (1995) y Douglas (1995) apuestan por que son agresivos.

Por otra parte, Camargo (1994), declara que estos sujetos poseen un bajo rendimiento escolar y se sienten solos. Además, a creencias de Gan y Soto (2007), se sostiene que dichos individuos suelen rendirse con facilidad.

Gómez (2010) publicó un trabajo enfocado a investigar cómo la baja autoestima influía en el rendimiento escolar. Fue dirigida tanto a alumnos como

docentes, a los cuales se les preguntó acerca de ciertos aspectos como la desvalorización, el conocimiento, el proceso de enseñanza y el bajo nivel. Los resultados que se obtuvieron tras la evaluación y estudio de las encuestas empleadas fueron los esperados. Para comenzar, la mayor parte de estudiantes con baja autoestima tendían a sentirse inferiores (75%), no participando de esta forma ante el miedo a fallar (75%); teniendo de este modo como resultado un rendimiento escolar deficiente. Por otra parte, la situación intrafamiliar también destacaba como factor mediador en la autoestima personal (85%), presentando correlación. Además, González (2012), en el mismo año, desarrolló la misma temática en un grupo de niños y niñas del primer año de educación básica.

Independientemente, Alonso y Román (2005), manifiestan que al disponer de una autoestima negativa, nos encontramos con la dificultad de reaccionar ante los cambios, una forma de actuar inadecuada y la falta de curiosidad. Mientras, Aguilar (1995) opta por defender el temor tanto al rechazo como al fracaso y la auto-culpabilidad. Navarro (2009), confirma la falta de cooperación y responsabilidad, los cambios de humor, y al igual que el autor anterior, la culpabilidad hacia su persona. Finalmente, la creatividad, falta de espontaneidad y la timidez, entre otras, son distintas singularidades que sostienen autores como Clemen y Bean (1995); Douglas (1995) y Pequeña y Escurra (2006).

Karatzias, Power y Swanson (2001), citados en páginas anteriores, expusieron que un sujeto con autoestima negativa en el contexto familiar, daba lugar al hábito del consumo de alcohol y drogas; mientras que otro con alta autoestima en un contexto de relación entre iguales también tendía a abusar de forma continua de sustancias. Esta misma idea fue secundada por Pinazo, Pons y Carreras (2002), quienes apostaron por que los individuos con malas relaciones familiares solían presentar un consumo de drogas elevado desde la preadolescencia; no obstante, Cava, Murgui y Musitu (2008), opinan que una autoestima positiva dará como resultado el consumo de alcohol en edades medias a la adolescencia. Con lo cual, una baja autoestima por relaciones familiares nocivas, viene a ser más perjudicial para los jóvenes que una autoestima adecuada en el círculo de amigos.

La autoestima positiva y negativa han sido utilizadas en numerosos trabajos de investigación, los cuales fueron desarrollados por los siguientes autores: Tacconelli (2006); Álvarez, Sandoval y Velásquez (2007); Naranjo (2007) y Añez (2011).

El estudio de Tacconelli (2006), estuvo enfocado en analizar la influencia de la autoestima sobre el rendimiento académico. Para ello, se les preguntó acerca del concepto de autoestima, si asistían a clase con entusiasmo, si mantenían relaciones de amistad con sus compañeros/as, si su relación con el docente influía en su autoestima, etc. El 100% de la muestra, respondió que sí conocían qué era la autoestima; que su relación con el maestro/a sí podía afectar en su nivel de autoestima; que el cariño recibido por el docente afecta a su entusiasmo por el estudio; y que al obtener una nota baja, su autoestima suele disminuir. Además, el 83% desarrollan unas buenas relaciones de amistad y un 67% asiste a clase con entusiasmo; entre otros datos. Como conclusión, se obtuvo que los alumnos/as con bajo nivel de autoestima, suelen presentar un rendimiento y desempeño académico negativo, existiendo una correlación positiva.

El de Álvarez, Sandoval y Velásquez (2007), trató de estudiar el grado de autoestima de los alumnos/as de tres centros educativos diferentes. Además, la autoestima, se analizó en cuatro áreas: social, general, hogar y escolar. Se obtuvo que dos de los centros mostraban un nivel medio-bajo de autoestima, mientras que el otro, tenía una autoestima baja.

Según Naranjo (2007), para que la autoestima positiva sea posible, es imprescindible la existencia de una relación entre el concepto que cada uno tiene sobre sí mismo y el yo ideal. Así mismo, estos individuos con buena autoestima suelen caracterizarse por un buen rendimiento escolar. Sin embargo, la baja autoestima es el resultado de los pensamientos negativos, dando lugar a alteraciones relacionadas con lo cognitivo; y tiene una relación directa con la depresión y las situaciones de delincuencia.

Añez (2011), publicó un estudio que relacionó la autoestima con diferentes estilos de danza. Para ello, tomo una muestra de 130 mujeres de entre 20 y 30 años de edad. Como primer aspecto a destacar, mencionar que se obtuvo

una media de autoestima elevada. Analizando el nivel de autoestima en cada uno de los estilos de danza, se obtuvo que la danza árabe era el género en el que todos los sujetos mostraron una autoestima eficaz (100%); siendo a su vez el flamenco, el segundo estilo con mayor autoestima (66%). Sin embargo, en el ballet, baile contemporáneo y nacionalista, se hallaron una baja autoestima por parte de los participantes (5%). Teniendo en cuenta el estado civil, se manifestó que las mujeres solteras mostraban una mayor autoestima (61%), que por el contrario las casadas (18%); siendo los estilos con mejor autoestima, la danza árabe y contemporánea.

Aparte de las dos autoestimas comentadas posteriormente, existen otras particulares de distintos autores.

Gan y Soto (2007), además de defender la baja autoestima, apuestan por la autoestima distorsionada y la autoestima impulsora. La primera de ellas es creada de manera errónea y se fundamenta en los deseos e ilusiones formulados con expresiones tales como “Soy el mejor” o “Eres perfecto”. Se podría decir que el sujeto cree algo falso sobre sí mismo, causando dificultad para mejorar. Sin embargo, la segunda es generada por la propia persona. Gracias a ésta, se constituirá la silueta de individuo activo y atrevido apto para enfrentar dificultades y alcanzar sus metas.

Por otro lado, Camargo (1994) defiende la autoestima media, a través de la cual los sujetos son inseguros e indecisos, no controlan el rechazo, intensifican los problemas, etc.

Por último, Mruk (1998), aparte de defender la autoestima elevada y negativa, opta por afirmar la existencia de un tipo de autoestima denominada “defensiva”, la cual presenta dos modelos: “narcisista” y “pseudoautoestima”. En la primera de ellas, los sujetos dispondrán de la capacidad para sentirse merecedores, negando al mismo tiempo de gozar de algún talento o habilidad positiva. Sin embargo, a partir de la segunda autoestima, los individuos sí presentan un potencial adecuado, negando en este caso el mérito a sus acciones.

Una posible investigación que abarca diversos tipos de autoestima es la que llevó a cabo Herrera *et al.*, (2003), que trató de medir la autoestima familiar, autoestima social, autoestima emocional, autoestima intelectual,

autoestima física y autoestima global, en una muestra de 50 mayores, con edades comprendidas entre 63 y 85 años, que acuden con frecuencia a un Centro de Día en el que se involucran en numerosas actividades, tanto educativas y psicomotricidad, como de ocio y tiempo libre. Los resultados obtenidos fueron diferentes significativamente. La autoestima familiar y social fueron las mayores puntuadas, en cambio, la autoestima intelectual, física y emocional fueron las peores valoradas.

4. Estudios que relacionan dicha variable con otras

A lo largo de los años, la autoestima ha sido relacionada con un gran número de variables, tales como: el trastorno alimentario, la imagen corporal, la emigración, el consumo de alcohol, depresión, rendimiento académico, autoconcepto físico, problemas de salud y adicción. A continuación, se presentan algunos estudios que las han abordado.

En primer lugar, Oliva, León y Rivera (2007), publicaron un estudio en el que relacionaron nuestra variable en cuestión, es decir, la autoestima, con las variaciones de la estructura familiar (emigración de la figura paterna) y la ausencia de apoyo frente a esta modificación. Participaron 28 adolescentes de entre 12 a 17 años de edad que asistían al nivel secundario o preparatorio, de los cuales 17 eran mujeres y 11 hombres.

Tras el análisis e interpretación de los resultados, estas autoras obtuvieron que las mujeres presentaban un mayor porcentaje en la autoestima alta y baja con respecto a los hombres. Mientras que en el nivel de autoestima media, no se hallaron diferencias significativas entre ambos sexos.

Además, se obtuvo que la baja autoestima fue una de las principales consecuencias ante la situación de falta de la figura paterna (35%). Sin embargo, no se ha llegado a afirmar de manera decisiva que la falta de autoestima haya sido por causa de la ausencia del padre ante el hecho de emigrar, pero si se ha comprobado que las emociones y modo de llevarlo en el hogar, puede desembocar en la disminución de la misma.

En este mismo año, Jiménez y Pantoja (2007), expusieron un estudio que pretendió relacionar la variable “*autoestima*” con la adicción que presentan algunos individuos frente a Internet. Para este trabajo tomaron una muestra de 40 estudiantes universitarios, de los cuales, clasificaron en dos grupos: adictos y no adictos.

Tras la evaluación de los instrumentos empleados, llegaron a la conclusión de que los participantes adictos, mostraban una autoestima media y baja, dando lugar a la falta de aceptación física y de aspectos relacionados con la personalidad, aparte de exteriorizar sentimientos como el abatimiento, la apatía, la depresión, entre otros. Por otro lado, los estudiantes no adictos manifestaban una alta autoestima, dando como resultado actitudes positivas hacia ellos mismos y la capacidad de relacionarse adecuadamente con los demás.

Además, la variable “*adicción*”, presentaba una correlación negativa con la autoestima, la cual se confirmaba al observar la diferencia significativa en el grado de autoestima tanto de los sujetos adictos como de los no adictos. De este modo, concluyeron que a menor autoestima, aumentaría la posibilidad de que los sujetos caigan en la adicción de Internet.

En el siguiente año, en el estudio publicado por Bragado *et al.*, (2008), se pretendió estudiar la relación existente entre autoestima y el hecho de sufrir o no la enfermedad del cáncer en un grupo de 120 niños, de los cuales 30 de ellos padecían ésta enfermedad, a diferencia del resto. Además, todos estos sujetos presentaban edades de entre 9 y 16 años.

Aparte de estudiar la autoestima, también tomaron relevancia otras variables como el autoconcepto físico, la ansiedad y la depresión.

Por un lado, tras examinar las encuestas empleadas, se llegó a la conclusión de que los niños afectados presentaban diferencias con respecto a los demás, en el nivel de la salud y la flexibilidad. Sin embargo, no se hallaron diferencias significativas en la apariencia física, autoconcepto físico, depresión, ansiedad y autoestima.

Por otra parte, en relación a las demás variables, se comprobó que los hombres presentaron mejor apariencia física y se sentían más fuertes, con

respecto a las mujeres. Además, la variable de autoconcepto físico mostró cierta significación, exponiendo que las mujeres con cáncer, presentaban un peor autoconcepto físico en comparación con las sanas.

Dentro de este estudio, también se relacionó la autoestima con el autoconcepto físico y la depresión. En cuanto a la primera de ellas, se manifestó una correlación positiva, es decir, que a mayor autoconcepto, mayor autoestima. Sin embargo, en relación a la depresión, se halló una correlación negativa, esto sería, cuanto menor sea la autoestima, mayor será la depresión.

En un estudio expuesto por Moreno y Ortiz (2009), se pretendió estudiar la relación existente entre las conductas de riesgo de trastorno alimenticio, la autoestima y la imagen corporal en una serie de alumnos/as de Educación Secundaria, con edades de 12, 13 y 14 años. Tras la realización y análisis de los tres cuestionarios empleados, se llegó a una clara solución.

En primer lugar, en relación a la variable “*sexo*”, encontraron un mayor porcentaje tanto de hombres como de mujeres que presentaban una autoestima media (Hombres: 47% y Mujeres: 51%), en comparación con las otras dos (alta y baja).

Además, al analizar el nivel de autoestima por grupos de edad, estos autores hallaron que en el sexo masculino se produce un aumento en la autoestima media a la edad de 13 (45%) y 14 (52%) años; mientras que en la mujeres, ese incremento ocurre antes, en este caso, a los 12 años, con un porcentaje del 49%.

Del mismo modo, es imprescindible destacar, que en este estudio se ha encontrado una relación significativamente negativa entre la autoestima con las otras dos variables, es decir, con los trastornos alimentarios y la imagen corporal. De este modo, unos mayores trastornos alimentarios o imagen corporal, dará lugar a una disminución de la autoestima.

Kifafi, Lizana y Ortiz (2012), publicaron un estudio en el que relacionaron la autoestima general, la autorrealización académica y la eficacia resolutive, con el rendimiento académico.

En dicho trabajo se obtuvo diferencias significativas de la autoestima en función de la variable “*género*”, en el que los hombres presentaron una mejor

autoestima que por el contrario las mujeres. Igualmente, los factores “Autorrealización Académica” y “Eficacia Resolutiva”, además, presentaron diferencias significativas en relación al nivel escolar, siendo los de Octavo año los que mejor percepción mostraron.

De igual modo, se encontró una relación significativa entre el rendimiento escolar y la “Autorrealización Académica”, “Autoestima global” y “Eficacia personal”.

Por último, los autores Álvarez, Alonso y Guidorizzi (2010), publicaron un estudio cuyo objetivo principal era examinar la relación existente entre el grado de autoestima y el consumo de bebidas alcohólicas. Para ello, se empleó una muestra de 109 adolescentes con edades entre 17 y 20 años.

Algunos de los datos a relevar de dicho estudio tras el análisis de los cuestionarios utilizados, son por ejemplo el elevado porcentaje de jóvenes con una elevada autoestima (94,5%) y el porcentaje de adolescente que sólo suelen beber entre 1 o 2 consumiciones a lo largo del mes (44 %), siendo el resto los que por el contrario consumen más de dos bebidas alcohólicas al día.

Centrándonos en el objetivo del estudio, estos autores obtuvieron que el 81% de los jóvenes mostraba una alta autoestima junto con la ausencia de riesgo al consumir bebidas alcohólicas, el 14% presentaba una autoestima media y cierto riesgo en beber, y por último, el 5% restante, poseía una baja autoestima y un alto riesgo a caer en el alcohol.

Por lo tanto, a modo de conclusión, hallaron que ambas variables se correlacionaban negativamente, puesto que a mayor nivel de autoestima, menor era el riesgo de consumir alcohol.

Segundo Capítulo

“Habilidades sociales y relaciones interpersonales”

1. Concepto de habilidades sociales y relaciones interpersonales

En primer lugar, es importante mencionar que el autor Gismero (2000) expone que los orígenes del estudio de las habilidades sociales se encuentran en los años 30. A partir de ese momento, se dieron a conocer múltiples definiciones sin llegar exactamente a un concepto íntegro (Caballo, 1997). O'Connor (1969), afirmaba que un sujeto que mostrara unas habilidades sociales deficientes, podría presentar en su futuro próximo una serie de dificultades y obstáculos frente al desarrollo de unas relaciones sociales afectivas. A su vez, Chou (2000), aparte de defender la importancia de las mismas para unas relaciones sociales fructíferas, también apunta la influencia positiva que ejerce sobre la autoestima y la satisfacción personal.

Las primeras definiciones que se han obtenido se remontan a los años 70, las cuales se centraban tanto en la expresión de la conducta, es decir, los deseos, sentimientos, opiniones, etc.; como en el refuerzo social (Caballo, 1997).

Autores como Rimm y Masters (1974), plantearon la habilidad social como *“La conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente directa expresión de sentimientos”* (pp. 81). Otro concepto que sigue esta misma línea es el que aportan Rich y Schroeder (1976), para los que se trata de *“La habilidad de buscar, mantener o mejorar el reforzamiento en una situación interpersonal a través de la expresión de sentimientos o deseos cuando esa expresión se arriesga a la pérdida de reforzamiento o incluso el castigo”* (pp. 1082).

Dos años más tarde, Phillips (1978) la explicó como *“El grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres u obligaciones”*

similares de la otra persona y comparta estos derechos, etc. con los demás en un intercambio libre y abierto” (pp. 13).

A partir de la década de los 80, el concepto de habilidades sociales que todos conocían, pasó a centrarse en las consecuencias del proceso social.

Podemos percibir dicha característica en los siguientes conceptos:

Por un lado, Hargie, Saunders y Dickson (1981), optan por definir las habilidades sociales como *“Un conjunto de conductas sociales dirigidas hacia un objetivo, interrelacionadas, que pueden aprenderse y que están bajo el control del individuo”* (pp. 13). Lo que quieren decir estos autores, es que el resultado obtenido podrá estar influenciado por el modo de actuar de los sujetos.

Por otro lado, Kelly (1982) las entiende como *“Un conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente”* (pp. 3). De modo similar, Trianes (1996), las considera como un camino apto para solventar diferentes situaciones sociales de forma adecuada y positiva, siendo aprobada tanto por el propio individuo como por el resto de la sociedad.

Tras la exposición de diferentes definiciones aportadas por diversos autores, llegamos a la conclusión de que a la hora de definir dicho concepto, hay que valorar tanto los factores que la componen como sus consecuencias (Caballo, 1997). Fue Caballo (1986), quien forjó una nueva definición que consideró ambos elementos. Según ésta, la habilidad social es el conjunto de sentimientos, deseos y actitudes por parte del individuo, que da como resultado la resolución de dificultades y problemas, además de la posibilidad de excluir determinados problemas en un futuro.

Para concluir con este término, e intentando aclarar de manera global y definitiva su significado, mencionamos a Gil (1993), quién presentó una definición más extensa y perfeccionista, a partir de los conceptos elaborados por otros. De tal modo, expone que *“Las habilidades sociales son conductas que se manifiestan en situaciones interpersonales: estas conductas se orientan a la obtención de distintos tipos de reforzamiento, tanto del ambiente (consecución*

de objetos materiales o refuerzos sociales) como autorrefuerzos. Las conductas que se emplean para conseguir estos refuerzos deben ser socialmente aceptadas (lo que implica tener en cuenta normas sociales básicas y normas legales del contexto sociocultural en el que tienen lugar, así como criterios morales. Se excluye de esta forma el empleo de métodos ilegítimos, como los empleados “hábilmente” por delincuentes, drogadictos, etc.). Además, al exhibir estas conductas no debe impedírsele al otro interlocutor el que intente la consecución de sus propias metas (excluyendo por tanto el empleo de métodos de coacción, chantaje, violencia, etc.). Estas conductas deben estar bajo el control de las personas (se excluyen acciones fortuitas, casualidades o incluso acciones no deseadas.). El sujeto debe tener capacidad para adecuar su comportamiento en función de los objetivos, sus propias capacidades, y las exigencias del ambiente. Esto exige que se posea un repertorio de conductas, y que estas sean suficientemente flexibles y versátiles” (pp. 270). En definitiva, los comportamientos que presenten los individuos, aparte de ser aprobados y valorados por nuestra sociedad, darán lugar a un refuerzo tanto del entorno cercano como personales, es decir, hacia la propia persona. Dichas pautas deberán depender de aquello que los sujetos deseen conseguir y alcanzar.

Se han llegado a emplear una serie de términos sinónimos para referirse de igual modo a las habilidades sociales, tales como: habilidades de interacción social, conducta sociointeractiva, relaciones interpersonales, intercambios sociales, entre otros (Vallés y Vallés, 1996).

En cuanto a las relaciones interpersonales, encontramos que estas vienen determinadas principalmente por el contexto familiar (Manning, Longmore y Giordano, 2007), siendo el período de la educación obligatoria, el momento clave para su desarrollo y asentamiento, junto con otras competencias básicas (Vilá, 2003).

A finales de la década de los 90, Monjas (1999) las explicó como un factor elemental e imprescindible para la vida del ser humano, siendo consideradas un objetivo general. Mientras que tres años más tarde, Ortíz *et al.*, (2002), perfeccionaron el concepto definiéndolo como un conjunto de habilidades relacionadas con el comportamiento, el conocimiento y las

emociones de los individuos, dando lugar por un lado, a unas relaciones sociales eficientes, y por otro lado, la aceptación por el resto de sujetos.

Dos años después, Soria (2004), las explicó como: *“un cuerpo sistemático de conocimientos, cada vez más voluminoso y cuyo objetivo es la explicación y predicción del comportamiento humano en el mundo industrial actual, su finalidad es el desarrollo de una sociedad cada vez más justa, productiva y satisfecha.”* (pp. 19).

Como podemos comprobar a primera vista, el concepto de relaciones interpersonales ha ido evolucionando de manera positiva a lo largo de las últimas décadas. Ha pasado de entenderse simplemente como otro de los elementos imprescindibles para la vida del individuo, a percibirse como el grupo de conocimientos que nos facilitará la comprensión de nuestra manera de actuar, además del proceso a partir del cual lograremos una sociedad íntegra.

Estas relaciones son también denominadas como comunicación interpersonal, la cual también ha recibido diversas definiciones por parte de varios autores.

Por un lado, a finales de la época de los 80, los autores Roda y Beltrán (1988), aportaron una definición simple, pero al mismo tiempo clara. Para ellos, la comunicación interpersonal se trataba de una relación entre un emisor y un receptor localizada en un mismo espacio.

Más adelante, García (2010), la reconoció como un elemento necesario en la vida humana, al igual que Monjas (1999), sin embargo, afirma que en muchas ocasiones ésta se caracterizaba por ser insuficiente e inapropiada. Por otro lado, Marroquín y Villa (1995), no la consideraban únicamente como un factor vital, sino que afirmaban qué se trataba de un elemento a partir del cual nos formamos como seres humanos.

Para finalizar este apartado, sería interesante comentar un trabajo elaborado por Garveth (2006), en el que llevó a cabo el desarrollo de un programa de orientación, teniendo como objetivo primordial el de reforzar las relaciones interpersonales a partir del empleo de la comunicación e interacción eficaz. Dicho programa se desarrolló a lo largo de 2 jornadas, tomando una

muestra de 20 docentes de género femenino. Algunas actividades de las realizadas, tenían como finalidad: la aportación de materiales para el enriquecimiento de las relaciones interpersonales, el fomento de habilidades que den lugar a la mejora de estas relaciones, promover la comunicación e interacción dentro del grupo para que sea posible el fortalecimiento de dichas relaciones, etc. Como resultados a destacar, matizar que este programa sí ha llegado a provocar cambios relevantes en relación a las relaciones interpersonales de las maestras; puesto que se pudieron desarrollar habilidades para alcanzar una mejor empatía, escuchar de manera receptiva, etc. En definitiva, se consiguieron cumplir los objetivos marcados en un principio.

2. ¿Por qué son importantes las relaciones interpersonales? ¿Qué beneficios nos aportan? ¿Qué ocurre si no las desarrollamos correctamente?

A través de este nuevo apartado, vamos a tratar de exponer algunos de los muchos beneficios que nos aportan unas relaciones interpersonales deficientes, atendiendo a las múltiples aportaciones de diferentes autores a lo largo de los últimos años.

Remontando a los años cincuenta, encontramos que el autor Redondo (1959) nos aporta de manera general, aquellas ventajas de las que disponen los sujetos con unas relaciones interpersonales positivas. Entre estas nos encontramos: la situación de vivir en un ambiente de amor, el aprecio y la cordialidad.

Años más tarde, Lazarus (1973) fue uno de los principales autores que planteó las diversas formas de comportamiento y de actuación de los individuos, a partir del desarrollo de unas habilidades sociales adecuadas, destinadas a la formación de sujetos asertivos. Entre estas encontramos la capacidad de solicitar peticiones y favores, expresar sentimientos tanto afirmativos como negativos, decir “no” ante algo a lo que no estés de acuerdo, y finalmente, poder mantener una conversación con otro individuo de principio a fin.

A principios de los ochenta, Pasquali (1980) manifestó que debido a un comportamiento adecuado enfocado a la sociedad, los individuos disponían de la

capacidad de exteriorizar sus opiniones, deseos, sentimientos, etc. sin necesidad de infravalorar los del resto de sujetos.

Más adelante, Bijstra, Bosma y Jackson (1994); Bijstra, Jackson y Bosma (1995) y Caballo (1997), declararon que gracias a unas relaciones interpersonales positivas, los sujetos son capaces de solucionar y afrontar los problemas que se les plantean. De este modo, dando como resultado al desarrollo íntegro de su persona (Caballo, 1997).

Por otro lado, Argyle (1990), añadió que el hecho de tener unas buenas relaciones interpersonales provoca una mejora de la felicidad, la salud mental y por último la salud física. Con respecto al primero de ellos, es necesario matizar que las personas con unas relaciones positivas tienen a considerarse más felices que las que no las tienen. Además, estas también se comportan como un apoyo social disminuyendo de esta forma el estrés, y se consideran un factor imprescindible para la salud corporal, influyendo positivamente sobre la esperanza de vida. Al igual que este autor, Castaño y Barco (2010), también sostienen la salud mental como un resultado de disfrutar de unas relaciones interpersonales.

La Greca y López (1998) y Trianes y García (2002), coinciden que las relaciones de amistad y las relaciones de compañerismo desarrolladas junto a otros sujetos, también son favorecidas, llegando a conseguirse a través del intercambio de diversas creencias y experiencias.

Otro autor como es Jadue (2001), expuso como otras consecuencias, la evolución de las identidades sociales de los individuos y la obtención de patrones de conducta adecuados. La primera de ellas, se refiere a la imagen que cada sujeto tiene sobre sí mismo al ser parte integrante de un grupo social; mientras que la segunda, tal y como se interpreta, alude al hecho de comportarse de forma apropiada en cualquier ámbito de la vida.

Martínez *et al.*, (2010) sostuvieron por un lado, que las personas que gozaban de unas relaciones interpersonales favorables, lograban mejores notas, dando como resultado un mejor rendimiento académico; y además por otro lado, también alcanzaban una mejoría significativa de su estado emocional; siendo apoyada esta última también por Martínez (2009). Un estudio publicado por

Giraldo y Mera (2000), pone de manifiesto la existencia de una relación significativa entre el rendimiento académico y las relaciones interpersonales, siendo mayor el número de individuos que presentan tanto unas buenas relaciones interpersonales como un rendimiento académico positivo, con respecto a aquellos que presentan unas relaciones interpersonales adecuadas y un rendimiento académico deficiente. Está claro que, si el alumno/a mantiene unas relaciones sociales sanas con el resto de compañeros/as, las tareas escolares se efectuarán en un entorno placentero. Además, halló que la mayor parte de la muestra expuso tener unas buenas relaciones con los amigos (98,6%) y el docente (86,3%).

Sin embargo, independientemente Martínez *et al.*, (2010), expuso que los sujetos asertivos, se consideraban más responsables a la hora de tomar decisiones determinantes sobre su salud, que aquellos que por el contrario se comportaran de manera agresiva o pasiva, debido a unas relaciones deficientes. Compartiendo esta última aportación también encontramos a Inglés *et al.*, (2007) y Nivia *et al.*, (2011). Así mismo, estos últimos también declaran que debido a unas relaciones positivas es posible el reforzamiento de la personalidad y la presencia de seguridad ante distintas situaciones del individuo.

De manera adicional, Díaz y Sánchez-López (2002), añaden además, que los individuos que presentan dichas relaciones tienden a ser emprendedores y decisivos, respetan las normas propias de la sociedad; y por último, coincide con Nivia *et al.*, (2011), en que presentan seguridad al controlar sus relaciones con los demás.

Es igual de importante exponer que otros autores como Bijstra, Bosma y Jackson (1994); Bijstra, Jackson y Bosma (1995); Gilman y Huebner (2006) y Martínez (2009), afirman que el fomento de las relaciones interpersonales da lugar a una mejoría de la autoestima, obteniendo una felicidad y tranquilidad por parte del sujeto (Bijstra, Bosma y Jackson, 1994 y Bijstra, Jackson y Bosma, 1995). Por otra parte, las personas establecerán un vínculo adecuado y saludable con sus progenitores, siendo aceptados por los individuos que forman su entorno más cercano (Inglés *et al.*, 2010).

A parte de ser desarrollada la autoestima, según Cyranowski *et al.*, (2000), el autoconcepto también es otro de los factores personales que sufren modificaciones.

Además, según Redondo (2007); Inglés *et al.*, (2009) y Martínez (2009), nos encontramos una clara relación entre los comportamientos positivos destinados a enriquecer y favorecer a otros semejantes por parte de los sujetos, y el éxito escolar.

Hasta este momento hemos estado exponiendo de la mano de un elevado número de autores, aquellos factores saludables que son desarrollados y enriquecidos en nuestra persona debido al uso favorable de nuestra acción comunicativa con los demás, es decir, tal y como hemos citado hasta ahora, las relaciones interpersonales. Sin embargo, es cierto que su incorrecto empleo puede desencadenar en efectos perjudiciales tanto para nuestra salud como para nuestro desarrollo como personas sociales.

Primeramente, los autores Davis y Nestrom (1991), marcaron como resultado negativo de unas relaciones inadecuadas, el conflicto. Además, Gómez (2004), manifestó que dichas dificultades también influían de forma adversa a la convivencia del día a día entre los sujetos. En cuanto a esta aportación, hay que destacar que existe una relación clara entre ambas variables. Algunos trabajos que tratan estos conceptos son por ejemplo los de Llorent y López (2012) y Puertas (2011).

Con respecto al de Llorent y López (2012), se obtuvo que un 20,9% de la muestra, manifestaba que tenían compañeros “diferentes” que no se relacionaban con el resto. A pesar de esto, el 55,4% de los alumnos/as procuraba trabajar junto a ellos, sin embargo, el resto de sujetos, preferían mantenerse al margen. En cuanto a la discriminación hacia ellos (35,6%), se obtuvo que un 40,4% correspondía a los insultos. Además, un 38,6 % de los alumnos que no les discriminaban (58,4%), afirmaban que se les solía respetar.

Más adelante, Trianes (2002) sostuvo que las personas que no son admitidas por parte de la sociedad, tienden a presentar el riesgo de padecer tensión y fatiga. De la misma forma, este autor sostiene que gracias a las relaciones positivas entre las personas de tu entorno, es posible el desarrollo en

relación a los sentimientos, lo ético y por último, en cuanto a los conocimientos del individuo. Siguiendo las mismas ideas que Trianes (2002), se encuentran La Greca y López (1998) y Chen (2006), quienes también añaden que dichos sujetos pasivos, serán apartados y desatendidos por las personas de su entorno, provocando repercusiones negativas en sus emociones (Cyranski *et al.*, 2000).

Por otro lado, ante las dificultades del acto comunicativo, Nivia *et al.*, (2011), apuntan que los sujetos serán reconocidos como seres débiles que podrán ser influidos por el resto de la sociedad, siendo incapaces por lo tanto de defender y respetar sus propias opiniones e ideas. En su artículo, exponen que debido a este dominio por parte de la sociedad, los sujetos en cuestión caerán en el consumo de SPA (también conocidas como sustancias psicoactivas), creyendo que les aportarán una mayor aceptación social.

Hay que tener en cuenta que, aparte del artículo mencionado anteriormente, también hayamos por parte de otros autores, más trabajos e investigaciones que abordan este mismo tema, afirmando la relación existente entre las relaciones interpersonales, la conducta violenta y la consumición de drogas, tales como el tabaco y el alcohol. Algunos de estos autores son Kollins, McClernon y Fuemmeler (2005) e Inglés *et al.*, (2007).

Según el estudio de estos últimos (Inglés *et al.*, 2007), la consumición de tabaco, presentaba una relación tanto positiva como significativa con respecto a las puntuaciones en la conducta antisocial, es decir, a mayor consumo de tabaco, mayor será la incapacidad de los sujetos para relacionarse interpersonalmente. Sin embargo, a edades mayores, el consumo de sustancias se relaciona en mayor medida y significativamente con el hecho de ser extrovertido y la inestabilidad emocional.

Por añadidura, las relaciones interpersonales también son un factor elemental en el mundo del trabajo, ya que su cumplimiento será imprescindible para que se alcance la satisfacción laboral por parte de los trabajadores.

Un artículo que se enfoca directamente en la relación entre ambas variables es el desarrollado por los autores Yañez, Arenas y Ripoll (2010). Estos

comienzan exponiendo por parte de Bauman (2007), que unas malas relaciones interpersonales se obtienen a partir de la disparidad de gustos e intereses por parte de los trabajadores. De manera consecutiva, dichas relaciones deficientes darán lugar a una reducción de la cohesión del grupo.

Así mismo, tanto Sachau (2007) como Edwards y Cable (2009), manifestaron que las relaciones entre iguales tienen la capacidad de influir de manera significativa y positiva en la satisfacción laboral. En la investigación realizada por Sledge, Miles y Coppage (2008), se ha afirmado de forma contundente el vínculo entre ambas variables, exponiendo que gracias a la satisfacción en el trabajo, es posible el aumento de la productividad de los trabajadores y el incremento de la innovación, dando lugar a unos mejores resultados empresariales. De igual modo, Pasquali (1980) consideró que mediante la interacción adecuada dentro del ámbito laboral, es posible la tranquilidad y seguridad de la persona en dicho entorno.

Deci y Ryan (2008), mediante la puesta en marcha de su teoría de la Auto-Determinación, aseguraron la satisfacción y una motivación interna y propia del sujeto, debido a las relaciones interpersonales significativas con los demás individuos.

Aparte de este artículo, también encontramos otro trabajo expuesto por Rama y Zamora (2012), en el que se habla de la satisfacción al igual que en el anterior, pero los sujetos que la deben disfrutar y poseer no son los mismos. En este caso, nos encontramos dos grupos de personas, por un lado los trabajadores, y por el otro los clientes. Se trata de explicar que las relaciones interpersonales entre ambos grupos tienen que ser adecuadas para que así, los receptores, o también conocidos como clientes, dispongan de una satisfacción del servicio que han recibido. Sin embargo, se hallaron unas relaciones en su mayoría formales y muy formales, no siendo de este modo positivas.

Por último, presentamos un artículo publicado por Llorent y López (2012), en el que se relacionan las relaciones interpersonales con el ámbito de la educación, al igual que muchos otros. En dicho documento se parte principalmente de unas hipótesis. La primera de ellas enuncia que la puesta en marcha de unas adecuadas relaciones interpersonales, dará lugar a una

disminución de la discriminación entre estudiantes. Acto seguido, en el apartado de conclusiones, se confirma que los alumnos que no tienen la capacidad de relacionarse interpersonalmente con el resto, llegan a ser considerados como “diferentes”, teniendo dificultades por parte de los demás para acercarse a ellos por miedo a no saber entenderles o a no recibir una satisfacción personal a cambio.

3. La comunicación como factor imprescindible en las relaciones interpersonales. Comunicación verbal y no verbal: Aspectos a tener en cuenta

La comunicación es un elemento esencial en las relaciones interpersonales que presenta una serie de factores a considerar durante este proceso (Campos, 2006). Según este último autor, Rama y Zamora (2012) y Lugo y Santil (2005), las interacciones comunicativas están compuestas tanto por expresiones verbales como no verbales, siendo el cumplimiento de ambas imprescindible para que dichas relaciones con el resto de sujetos sean positivas.

En primer lugar, con respecto a la comunicación verbal, se considera por parte de Lugo y Santil (2005), que la característica principal que la define es el lenguaje hablado. Éste posee una gran importancia en la evolución de nuestro pensamiento, y nos permite expresar lo que pensamos; además de formular y plantear tanto información como conocimientos (Ovejero, 1998 y Gómez, 2004).

Otra característica del lenguaje, expuesta por el último autor citado, es que es adaptativo y funcional, en otras palabras, no es percibido ni usado de la misma forma por todo el mundo, depende de algunas variables, como por ejemplo, el lugar de residencia.

En segundo lugar, la comunicación no verbal está presente a lo largo de toda nuestra vida (Rodríguez, Terrón y Gracia, 2010), siendo durante los dos primeros años de vida, la vía más importante de comunicación de los niños/as y los adultos (Rulicki y Cherny, 2007). Mehrabian (1972) la conoce como la comunicación que se lleva a cabo a través de medios no lingüísticos, tales como las posturas corporales, los gestos,... entre otros.

Los mecanismos no lingüísticos de los que hablábamos en el párrafo anterior, se agrupan en diversos sistemas, los cuales pueden variar en función de diversos autores.

Para comenzar, en la década de los ochenta, Caballo (1997) expuso una tabla en la que se reflejaba por un lado, los componentes no verbales en general, incluyendo la mirada, las sonrisas, los gestos, la distancia, la expresión corporal, etc.; y por otro lado, los componentes paralingüísticos, compuesto por el volumen, tono, claridad,... de la voz, entre otros aspectos relacionados con el habla.

Más adelante, Knapp (1995) optó por enumerar las distintas formas de analizar el lenguaje no verbal, entre ellas encontramos la comunicación kinésica, proxémica, paralenguaje, cronémica, los factores del entorno, las características físicas, los artefactos y la comunicación de los sentidos del tacto, el olfato y la vista.

Tres años más tarde, Ovejero (1998) enunciaba en su libro dichos sistemas pero de forma más específica. Primero, mencionó la *kinesia* como la ciencia que estudiaba los elementos relacionados con la postura corporal, los gestos, la expresión facial, el contacto visual y la sonrisa. Acto seguido, presentó la *paralingüística*, centrada en la voz y el resto de sus aspectos, como pueden ser el tono, el ritmo, la velocidad, el volumen y las pausas, entre otros. Y por último, la *proxémica* trata de estudiar el espacio durante el proceso de comunicación, como por ejemplo, la distancia existente entre los sujetos, el tipo de espacio necesario para su desarrollo, etc. (Bados, 1991).

En este mismo año, Cestero (1998), aparte de considerar como sistemas de comunicación no verbales los tres anteriormente mencionados, también incluyó el sistema *cronémico*, el cual se encarga de explicar el modo en el que se estructura y emplea el tiempo en el proceso de comunicación.

Más recientemente, en la última década, los autores Rulicki y Cherny (2007), trataron otro sistema distinto a los expuestos hasta ahora, este es el *diacrítico*, que valora aspectos más objetivos de la persona, como es el vestuario o la imagen corporal. Este último sistema, también es defendido por Rama y Zamora (2012), quienes afirman que para llegar al desarrollo de unas relaciones

interpersonales enriquecedoras, aparte de tener en cuenta las expresiones faciales o los gestos, también es esencial valorar la indumentaria, entre otros aspectos físicos.

Por otro lado, son muchos los autores que nos hayamos exponiendo y estando a favor de las ideas mostradas anteriormente, con respecto a los factores que compone cada sistema de comunicación.

En el caso de Lugo y Santil (2005), manifiestan al igual que los otros, que la comunicación no verbal está formada por una serie de movimientos corporales, gestos y expresiones, maneras de dialogar etc.

Con lo cual, a modo de pequeño resumen de esta primera aportación, podríamos decir que los aspectos que debemos tener en cuenta en relación a la comunicación, imprescindibles para el desarrollo y la obtención de unas relaciones interpersonales positivas, vienen distribuidas en cinco sistemas de comunicación diferentes, pero a la vez con una gran relación entre sí. Estos aspectos son: la mirada, los gestos, las sonrisas, la postura y expresión corporal (kinesia); el tono, volumen, ritmo y pausas de la voz (paralingüística); el espacio en la relación comunicativa (proxémico), el tiempo empleado (cronémico); y el cuidado de la imagen, como la vestimenta que se emplea o el modo de arreglarse el cabello (diacrítico).

Estas claves no verbales se presentan en el ambiente, y son decisivas a la hora de llevar a cabo un acercamiento interpersonal, ya que en función de estas, las personas se sentirán o no atraídas por mantener algún tipo de comunicación (Scott y Powers, 1985).

Rulicki y Cherny (2007), manifiestan que en todo acto comunicativo, la comunicación no verbal refleja nuestro lado subjetivo, formado por nuestros sentimientos, estados de ánimo, impresiones, etc. Además, hay que considerar que si no les damos la suficiente importancia, es muy probable que obtengamos unas relaciones interpersonales deficientes, que no transmitan satisfacción personal (Rama y Zamora, 2012).

Las principales funciones de la comunicación no verbal también son relevantes, y las podríamos concretar en dos: en primer lugar, esta nos transmite información acerca de nuestra disposición cuando hablamos; y en segundo lugar,

confirma y asegura nuestro mensaje verbal (Castillo, 1984). Este mismo autor, expone a su vez, que el sistema de intercambio comunicativo está compuesto por cuatro niveles, dos de los cuales se caracterizan por ser impersonales, no existiendo un compromiso afectivo entre los hablantes; mientras que en los otros dos, la afectividad se convierte en un factor imprescindible.

Como segundo punto importante, sería necesario exponer cómo han sido valoradas en nuestra sociedad ambas formas de comunicación (verbal y no verbal).

Según Pastor (1994), lo que respecta a aspectos no verbales, en muchas ocasiones podían llegar a ser más válidos y eficaces que el lenguaje verbal. Esto es debido a que las señales no verbales tienen una mayor influencia que las verbales en los momentos de cambio de sensaciones o emociones (Walker, 1977). Entre los signos no verbales más notables se encuentran, según Ovejero (1998), la mirada, el contacto físico y la distancia; las cuales en los primeros momentos de la comunicación, nos pueden proporcionar bastante información sobre las emociones de los demás individuos. Este mismo autor, también añade que la comunicación más relevante frente a la psicología, es la verbal, sin embargo, en ocasiones puede resultar más importante la no verbal.

De la misma manera, Gómez (2004) opina al igual que el último autor citado, que puesto que el lenguaje no verbal consta de transmitir y plasmar nuestras emociones y sentimientos de manera directa, en la gran mayoría de las ocasiones recibimos más información que por el contrario, si tratamos de relacionarnos mediante el lenguaje. Esto quiere decir, que la comunicación no verbal sustituye en gran medida a la verbal, ya que con una serie de expresiones o movimientos, puedes recibir más información que mediante el intercambio de palabras (Castillo, 1984). Además, este último autor, también opina que a partir de esta comunicación no verbal, podemos satisfacer más eficazmente nuestras necesidades.

Por añadidura, es de destacar también, la mayor fiabilidad de la comunicación no verbal con respecto a la que llevamos a cabo verbalmente (Ovejero, 1998).

Algunos autores como Birdwhistell (1979) y Mehrabian (1972) han demostrado en sus estudios que los aspectos no verbales empleados en el proceso de comunicación, aportan una cantidad significativamente mayor de información, con respecto a la verbal. Además, exponen que en el caso en el que ambas comunicaciones se contradigan, las no verbales tendrán mayor prevalencia.

Arellano (2006), publicó un estudio en el que analizó las barreras existentes entre la comunicación no verbal entre el docente y el estudiante. Obtuvo que los alumnos/as, solían emplear normalmente señales y gestos propios de ellos/as. Siendo un 49,13% de la muestra, los que utilizaban dichos gestos y señales con una alta frecuencia. Así mismo, se halló que el 45,6% de los estudiantes empleaban gestos ofensivos contra el docente en las situaciones de conflicto.

También, Rodríguez *et al.*, (2010) trató de estudiar la comunicación no verbal y la expresión corporal, de sujetos pertenecientes a distintos grupos étnicos. Se halló que la procedencia étnica era decisiva en la forma en la que los sujetos desarrollaban y ponían en marcha la comunicación no verbal, siendo los europeos los que presentaban una mayor capacidad de comunicarse corporalmente.

A modo de conclusión, podríamos decir que un gran número de autores han afirmado la comunicación verbal, como un medio de relacionarse más enriquecedor y productivo con respecto al verbal, puesto que el lenguaje no verbal en muchas ocasiones puede reemplazar al verbal, transmitiendo un mensaje más completo y fiable de las emociones, sentimientos, e incluso de las ideas que nos quieren revelar el resto de sujetos.

4. Estudios que relacionan dicha variable con otras

Muchos son los estudios que han relacionado las Relaciones Interpersonales con otras muchas variables. Tras la búsqueda de varios artículos y estudios, hemos encontrado que nuestra variable ha sido relacionada con: la satisfacción laboral, la adicción, la inteligencia emocional, el género, la salud y el bienestar, la conducta de adherencia, el autoconcepto, autorrespeto y

autoaceptación, y el rendimiento escolar. A continuación, se presenta un detallado comentario acerca de dichos estudios.

En el primer capítulo, se mencionó el estudio expuesto por Jiménez y Pantoja (2007), quienes relacionaron la autoestima y las relaciones interpersonales con el problema de adicción a Internet. Acto seguido, comentaré este estudio enfocándolo a los resultados que obtuvieron en relación a la segunda variable nombrada, es decir, las relaciones interpersonales.

El 50% de la muestra que sufre adicción presenta una mayor incapacidad de presentar habilidades sociales positivas, mientras que un 25% de los no adictos mostraba dicha inhabilidad. Con lo cual, se halló que el hecho de ser adicto influía significativamente en disfrutar o no de unas relaciones interpersonales favorables.

Así mismo, se expuso que a los sujetos adictos no les gusta la soledad, llegando a emplear Internet como vía para solventarlo y llegar a sentirse mejor. Sin embargo, los no adictos aceptan más la soledad, considerando Internet una vía secundaria para satisfacer sus relaciones sociales.

En este mismo año, Alonso *et al.*, (2007), publicaron un estudio que se encargó de analizar la influencia de la autoestima (autorrespeto, autoaceptación y autoconcepto) sobre las relaciones interpersonales o afectotimia, en una muestra de 100 jóvenes con edades entre 15 y 20.

Tras observar las tablas extraídas de los instrumentos empleados, se obtuvo que un gran porcentaje de la muestra presentaron un buen autoconcepto (73%), autorrespeto (80%) y autoaceptación (81%). Además, estos presentaron una relación significativa y decisiva con respecto a la afectotimia, la cual también fue positiva (82%). Dentro de la propia afectotimia, el 94% presentó unas buenas relaciones familiares, mientras que el 89%, manifestó unas buenas relaciones con los compañeros.

Del mismo modo, se volvió a obtener una relación positiva al comparar el autoconcepto, la autoaceptación y el autorrespeto con la capacidad de solucionar conflictos.

Con lo cual, se podría decir que la autoestima y las relaciones interpersonales son dos variables que se influyen mutuamente, de modo que si un individuo no se respeta o acepta, es muy probable que no pueda mantener con los demás una relación comunicativa adecuada.

Los autores Martos, Pozo y Alonso (2008), expusieron un estudio cuyo objetivo era analizar la influencia de las relaciones interpersonales sobre la salud/bienestar y la conducta de adherencia, es decir, la capacidad para seguir las prescripciones citadas por el médico. Para ello, se cogió una muestra de 100 personas con edades comprendidas entre 21 y 67 años.

Por un lado, se comprueba que los pacientes reciben un mayor apoyo social por parte de la pareja, siendo el apoyo social por parte de los sanitarios el peor puntuado. Así mismo, presentan una mayor satisfacción gracias al apoyo social de la pareja, y un menor gozo por parte del apoyo de los amigos.

También se mostró que el apoyo social de pareja y sanitarios, influían más significativamente sobre la salud subjetiva y el bienestar; mientras que en relación a la salud objetiva, no se obtuvo una influencia decisiva por parte de los diferentes tipos de apoyo.

A pesar de esto, la variable que beneficia a la salud objetiva es la satisfacción con el apoyo recibido por parte de los familiares. Por el contrario, para una salud subjetiva eficiente son necesarios la red social del sujeto y gozar de un apoyo social global (pareja, familia, amigos y sanitarios).

Por otro lado, para que las conductas de adherencia se cumplan, se ha hallado como aspecto imprescindible un apoyo social de los amigos adecuado.

A modo de conclusión, podríamos decir que las redes sociales son imprescindibles para una buena salud subjetiva, y que el apoyo de la pareja y familia presentan una relación tanto con la salud, como con el bienestar de los pacientes.

Plazas *et al.*, (2010), publicaron un estudio enfocado en analizar la presencia de diferencias de género con respecto a las relaciones con iguales, además de su relación con la conducta antisocial y prosocial, empezando desde primaria, pasando por secundaria y terminando en la educación universitaria.

Con lo que respecta a la conducta prosocial, se halló una relación significativa entre el nivel educativo y el género. A partir de esto, obtuvieron que las mujeres presentaban una mayor conducta prosocial que los hombres en educación primaria, no obstante, dicha diferencia disminuía en secundaria y finalmente, cambiaba en la educación universitaria, siendo en ésta el género masculino el que presenta mayor conducta prosocial.

En relación a la conducta antisocial, estos autores contemplaron igualmente diferencias significativas en relación al género y al nivel educativo. En este caso, los hombres presentaron una mayor conducta antisocial.

En cuanto a las correlaciones entre la conducta antisocial y prosocial, y la Preferencia social, se obtuvo una relación positiva con respecto a la segunda y una relación negativa en relación a la primera. Además, la correlación entre la conducta prosocial y antisocial, con el Impacto social, también obtuvo una relación positiva.

Redondo y Guevara (2012) publicaron el pasado año un pequeño estudio que tenía como objetivo principal estudiar la conducta prosocial y agresiva en función del género.

Obtuvieron que las mujeres mostraron una media mayor en relación a la conducta prosocial con respecto al género masculino, no obstante no se halló una diferencia significativa entre sus medias.

Así mismo, hallaron que el género masculino presentó una mayor media en conducta antisocial con respecto a las mujeres, sin embargo, al igual que en el dato posterior, no se encontraron diferencias significativas.

Yañez, Arenas y Ripoll (2010), publicaron un estudio encaminado a evaluar cómo afectan las relaciones interpersonales dentro del ámbito laboral en la satisfacción laboral. Para ello se tomaron 321 asalariados de 7 centros de salud diferentes.

A partir de dicho estudio, se obtuvo que gracias a unas buenas relaciones interpersonales en el trabajo, incluyendo tanto a las jefaturas como a los pares,

daba como resultado la satisfacción de dichos trabajadores en el entorno laboral (51,03%).

Además, también se analizó la satisfacción laboral a partir de unas buenas relaciones interpersonales por parte de la jefatura y los pares de forma individual. De este modo, se mostró que la satisfacción laboral se caracterizaba por ser superior cuando las relaciones se llevaban a cabo con la jefatura (47,01%); en comparación con la que se realizaba con los pares, cuyas relaciones provocaban una menor satisfacción (37,77%).

Por lo tanto, y a modo de conclusión, se podría decir que estos autores obtuvieron en su estudio que los trabajadores se encuentran más felices en su trabajo, desempeñándolo con más eficacia y entablando unas relaciones de comunicación adecuadas con sus superiores.

Aguilar *et al.*, (2010), expusieron un estudio en el que analizaron la relación existente entre los diversos hábitos o comportamientos inadecuados presentes a lo largo de nuestra vida, y el bajo rendimiento escolar. Para ello, se cogió una muestra de 1129 estudiantes de educación secundaria.

De forma general, los alumnos con bajo rendimiento académico, presentaron unos porcentajes mayores a lo que respecta haber tenido unos hábitos de vida inadecuados, unos hábitos sexuales incorrectos y actos de violencia; con respecto al resto de sujetos que gozan de un buen rendimiento escolar.

De forma específica, y centrándonos en la relación que tiene las relaciones interpersonales con el rendimiento escolar, estos autores obtuvieron que los individuos con bajo rendimiento, sufrían unas peores relaciones interpersonales con las madres (6,4%), los padres (58%), los compañeros de estudio (32,7%) y los profesores (22,1), que por el contrario, los estudiantes sin un bajo rendimiento académico.

Con lo cual, el tener un bajo rendimiento escolar, da lugar a unas peores relaciones interpersonales con los miembros de tu entorno.

Para finalizar, Salguero *et al.*, (2011) publicaron un estudio que relacionaba la inteligencia emocional con el factor social. El objetivo principal

de esta investigación fue estudiar el modo en el que influye la percepción emocional sobre del ajuste tanto social como personal. Para ello se cogió una muestra de 255 alumnos.

En relación a los resultados obtenidos, es imprescindible aclarar que la inteligencia emocional mantuvo una relación positiva y significativa con los factores psicosociales. Gracias a esto, una adecuada capacidad para percibirse de las emociones, daba como resultado una mayor confianza hacia sí mismo, un menor estrés frente a la sociedad y unas mejores relaciones con los iguales y los padres.

Otro dato a destacar, es que las mujeres presentaron unas mejores relaciones interpersonales con respecto a los hombres.

Parte Empírica

INTRODUCCIÓN EMPÍRICA

Como hemos ido exponiendo a lo largo de la parte teórica, nuestras dos variables (autoestima y relaciones interpersonales) han sido estudiadas por un gran número de autores e investigadores, los que a su vez, han sido capaces de relacionarlas con otras muchas variables distintas.

En primer lugar, en cuanto a la autoestima, afirmamos que ha sido relacionada con variables tales como la violencia escolar, la comunicación familiar, el consumo de sustancias, el rendimiento escolar, la adicción a internet, las relaciones interpersonales, los diferentes estilos de danza, las variaciones de la estructura familiar, la enfermedad del cáncer y los trastornos alimenticios e imagen corporal.

Por un lado, en cuanto a la violencia escolar, tenemos que destacar a Martínez-Ferrer *et al.*, (2007), quien aporta que una actitud negativa en el ámbito escolar, posee una relación positiva con la violencia escolar. Además, también obtuvo una correlación entre el apoyo otorgado por el padre y la madre, con la autoestima familiar y escolar.

Este mismo autor junto con Cava, Musitu y Murgui (2006) y Cava Murgui y Musitu (2008), manifiestan que la comunicación familiar, es decir, el apoyo recibido tanto por la figura materna como por la paterna, daba lugar a una correlación positiva con la autoestima familiar y escolar. Lo que implica que, a una mayor comunicación y apoyo familiar, mayor será la autoestima familiar y escolar.

El último autor citado, junto con Álvarez, Alonso y Guidorizzi (2010), expusieron que la autoestima, presentaba una relación negativa con el consumo de sustancias. Los últimos autores, obtuvieron como dato a relevar, que el 81% de su muestra, mostraba una alta autoestima y la ausencia de riesgo a consumir bebidas alcohólicas.

En relación al rendimiento escolar, Tacconelli (2006); Córdova (2010); Gómez (2010) y Kifafi, Lizana y Ortiz (2012), obtuvieron en sus estudios que la autoestima y el rendimiento académico presentaban una correlación positiva. Córdova (2010), afirmó que la ausencia de comunicación también se

consideraba otro impedimento para la realización adecuada de las actividades. Además, Gómez (2010), planteó que la situación familiar también se tomaba como un factor influyente en la autoestima personal (85%). A su vez, Kifafi, Lizana y Ortiz (2012), obtuvieron diferencias significativas de autoestima en función del género.

La modificación de la estructura familiar, también ha sido otra variable relacionada con la autoestima, publicado por Oliva, León y Rivera (2007). Al analizar el nivel de autoestima, se obtuvo que las mujeres presentaban un mayor porcentaje de autoestima alta y baja con respecto a los hombres. Sin embargo, no se halló una relación entre dichas variables.

En cuanto a la adicción a Internet, Jiménez y Pantoja (2007) obtuvieron en su estudio que dicha variables y la autoestima disponían de una relación negativa.

La autoestima también ha sido estudiada por Bragado *et al.*, (2008), junto con la salud física, en especial, con padecer la enfermedad del cáncer. De igual modo, se investigaron el autoconcepto físico, la ansiedad y la depresión. Al final del estudio, no se hallaron diferencias significativas entre el hecho de sufrir cáncer, con la apariencia física, el autoconcepto físico, la depresión, la ansiedad y la autoestima. Así mismo, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de autoestima entre los que padecían la enfermedad y los que, por el contrario, estaban sanos. Además, se obtuvo una relación positiva entre el autoconcepto y la autoestima; sin embargo, en relación a la depresión, esta presentó una relación negativa con la autoestima.

Otra de las variables relacionada con la autoestima, han sido los estilos de danza, por Añez (2011), habiendo sido la danza árabe (100%) y el flamenco (66%) los estilos que una mayor autoestima han ocasionado en la muestra; y por otro lado, el ballet, el baile contemporáneo y el nacionalista, los que menor autoestima han causado.

Para finalizar, en el estudio de Moreno y Ortiz (2009), en el que relacionaban los trastornos alimenticios, la autoestima y la imagen corporal, se obtuvo que existía una relación significativamente negativa entre nuestra variable, es decir, la autoestima, con las otras dos variables. Con lo cual, un

mayor nivel de autoestima, da como resultado una disminución de los trastornos alimenticios e imagen corporal.

En segundo lugar, las relaciones interpersonales, han sido relacionadas con el rendimiento escolar, el género y la conducta prosocial y antisocial, el estado emocional, la convivencia escolar, el consumo de tabaco y alcohol, la satisfacción laboral, la inteligencia emocional, la autoestima, la salud y el bienestar, la adicción a Internet, el género y la comunicación no verbal.

En relación al rendimiento escolar, hemos hallado en los estudios de Giraldo y Mera (2000); Martínez *et al.*, (2010) y Aguilar *et al.*, (2010), que las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar son dos variables que se encuentran conectadas. Este último, expuso que los alumnos/as con bajo rendimiento escolar, mantenían unas peores relaciones sociales con la figura paterna (58%). Además, Martínez *et al.*, (2010), también halló una correlación positiva entre las relaciones interpersonales y la mejora del estado emocional de la persona.

Por otro lado, en cuanto a la convivencia escolar (Llorent y López, 2012), se obtuvo que los sujetos con unas relaciones sociales deficientes solían estar en cierta medida apartados de los demás.

En cuanto al consumo de tabaco y alcohol, en el estudio de Inglés *et al.*, (2007), se encontró una relación positiva y significativa con respecto a las relaciones interpersonales en edades menores, es decir, a una mayor habilidad interpersonal, mayor será la conducta antisocial. Sin embargo, a edades mayores, se manifestó una relación significativa con respecto a las relaciones interpersonales, la extroversión y el desequilibrio emocional.

La satisfacción laboral fue relacionada con las relaciones interpersonales por Rama y Zamora (2012) y Yañez, Arenas y Ripoll (2010). En el estudio de este último, se encontró una correlación entre ambas variables. Estas relaciones tienen que ser positivas tanto entre los propios trabajadores, como entre el trabajador y el cliente; para que así, la satisfacción personal y del propio servicio sean mayores. Esto se demostró en el estudio de Yañez, Arenas y Ripoll (2010), cuando se obtuvo que un 51,03% confirmó su agrado en el ámbito laboral a partir de una adecuada comunicación con los compañeros/as.

La inteligencia emocional, a su vez, también manifestó una relación tanto positiva como significativa con las relaciones interpersonales, además de con la confianza y el estrés social (Salguero *et al.*, 2011). Otro aspecto relevante, es que las mujeres presentaron unas mayores relaciones sociales que por el contrario los hombres.

La autoestima, incluyendo el autoconcepto, el autorrespeto y la autoaceptación, también presentaron una relación significativa y positiva en relación a las relaciones interpersonales o afectonimia (Alonso *et al.*, 2007). Además, también se mostró una relación positiva al contrastar la autoestima y el resto de sus factores, con la habilidad para solventar conflictos.

En relación a la salud y el bienestar, los autores Martos, Pozo y Alonso (2008), obtuvieron que el apoyo recibido por parte de la pareja y la familia, daba lugar sin duda a una salud y bienestar personal. Para que fuera posible una salud subjetiva y el bienestar, era imprescindible el apoyo tanto de la pareja, los amigos y la familia, como el de los sanitarios. Sin embargo, para la obtención de una buena salud objetiva, venía a ser necesario sobre todo el apoyo de los familiares. Con lo cual, a mayor apoyo y relación con las personas que forman nuestro entorno, mayor es nuestra salud y bienestar personal.

Por otra parte, y ya comentado en las variables relacionadas con la autoestima, volvemos a mencionar la adicción a Internet, por Jiménez y Pantoja (2007). En comparación con las variables anteriores, ésta presenta una correlación negativa con las relaciones interpersonales. Pues, el porcentaje de personas adictas que se caracterizaban por disponer de la incapacidad de relacionarse correctamente, era mayor (50%), que el de aquellos que no presentaban adicción y de todas formas sufrían unas relaciones interpersonales deficientes (25%).

Así mismo, y relacionado con las relaciones interpersonales, la conducta prosocial y agresiva fue estudiada con respecto al género por Plazas *et al.*, (2010) y Redondo y Guevara (2012). Con respecto a los primeros, se halló una correlación entre dichas conductas con la Preferencia y el Impacto social. Ambos estudios obtuvieron que el género femenino era el que presentaba una mayor conducta prosocial; siendo por otro lado los hombres, los que mostraron

una mayor agresión. Sin embargo, en el trabajo de Plazas *et al.*, (2010), se contempla que las mujeres presentan una mejor conducta prosocial únicamente mientras cursan primaria y secundaria.

En relación a la comunicación no verbal, encontramos el trabajo de Castillo (1984), el cual trató de explicar la importancia de la comunicación no verbal sobre la verbal, y su clara relación con las relaciones interpersonales. Éste expuso que la comunicación no verbal era la que hacía posible el equilibrio de la conversación, permitiendo a su vez, modificar el significado de la información. A partir de esta aportación, se puede concluir que ambas variables se encuentran influidas mutuamente.

Por último, en cuanto a la comunicación no verbal, encontramos los estudios llevados a cabo por Arellano (2006) y Rodríguez *et al.*, (2010). El primero de ellos, relacionó la comunicación no verbal con la relación entre el docente y el alumno. Además, percibió a partir de su estudio que los estudiantes empleaban las señales y gestos en su vida diaria, siendo captados y entendidos por un porcentaje considerable de profesores. De igual modo, según el segundo autor, que relacionó la comunicación no verbal con la interculturalidad, obtuvo que la frecuencia de los gestos no es la misma en todas las nacionalidades.

HIPÓTESIS

- Los hombres presentan una mayor autoestima y de forma más frecuente, con respecto a las mujeres.
- Las mujeres muestran unas mejores relaciones interpersonales que los hombres.
- Las mujeres presentan menos dificultad que los hombres ante las Relaciones familiares, las relaciones con iguales y la capacidad de aserción.
- Los hombres presentan menos dificultad para relacionarse con personas del otro sexo y para hablar en público.
- La autoestima y las relaciones interpersonales se encuentran relacionadas.
- La autoestima presenta una relación con respecto a los cinco factores del cuestionario de las relaciones interpersonales.

OBJETIVOS

- Objetivo General.
 - Analizar la influencia de la autoestima en las relaciones interpersonales de los alumnos/as de 1º ESO.

- Objetivos Específicos.
 - Describir las características de los sujetos respecto a la autoestima y relaciones interpersonales.
 - Analizar la autoestima en función del género.
 - Analizar si son los hombres o las mujeres los que presentan unas mejores relaciones interpersonales.
 - Analizar la autoestima y relaciones interpersonales en función del curso y de la edad, junto con si existen o no diferencias de medias significativas entre sus grupos.
 - Describir las relaciones interpersonales que los sujetos muestran en distintos ámbitos de su vida diaria.
 - Analizar si existe relación entre los cinco factores del cuestionario de las relaciones interpersonales, con la autoestima.
 - Analizar la relación entre la autoestima y las relaciones interpersonales.
 - Analizar si existe una comunicación no verbal positiva o negativa.

MÉTODO

○ *Participantes*

Nuestra muestra está compuesta por 69 alumnos/as que cursan 1º ESO en la provincia de Almería.

De la muestra total, 31 son hombres (44,9 %) y 38 mujeres (55,1 %). Además, hemos extraído el número de hombres y mujeres por cada clase, incluyendo también el porcentaje que representan. Por un lado, 1ºA está formado por 9 hombres (39,1 %) y 14 mujeres (60,9 %), 1º B consta de 13 hombres (44,8

%) y 16 mujeres (55,2 %), y finalmente, en 1° C hay 9 hombres (52,9 %) y 8 mujeres (47,1 %).

Tabla 1. Número de alumnos/as en total y por clase, junto con su porcentaje determinado

Sexo	Curso	N	%	Total	
H	1°A	9	39,1 %	N	%
	1°B	13	44,8 %		
	1°C	9	52,9 %	31	44,9 %
M	1°A	14	60,9 %	N	%
	1°B	16	55,2 %		
	1°C	8	47,1 %	38	55,1 %

El rango de edad de la muestra es de 12 a 14 años. A modo de análisis, resaltar que 39 de los estudiantes presentan 12 años (56,5 %), 23 tienen 13 años (33,3 %), y finalmente, como menor frecuencia y porcentaje, nos encontramos la edad de 14 años, presentada solo por 7 estudiantes (10,1 %).

Tabla 2. Porcentajes según las edades

Edad	N	%
12	39	56,5 %
13	23	33,3 %
14	7	10,1 %
Total	69	100 %

Con motivo de seguir profundizando y extraer un mayor número de datos en relación a la edad, se han expuesto el número y porcentaje de hombres y mujeres que presentan cada una de las edades. Igualmente, se calculó la media de edad, por un lado, para los hombres ($M = 12,68$) y para las mujeres ($M = 12,42$), y por otro lado de forma global ($M = 12,54$); además, de la Desviación Típica.

Tabla 3. Porcentaje de alumnos/as según las edades y la media general de la misma

Sexo	Edad	N	%	Media Edad	D.T.	Total Edad	
H	12	14	35,9 %	12,68	0,702	Media	D.T.
	13	13	56,5 %				
	14	4	57,1 %				
M	12	25	64,1 %	12,42	0,642	12,54	0,677
	13	10	43,5 %				
	14	3	42,9 %				

○ *Instrumentos*

Los instrumentos que se han empleado en esta investigación para obtener los datos necesarios en cuanto a la autoestima y las relaciones interpersonales son los siguientes:

☺ La *Escala de Autoestima de Rosenberg* (1965), como bien dice su nombre, fue creada por el sociólogo Rosenberg (1965). Se considera una de las escalas más empleadas para medir la autoestima en personas de diferentes grupos de edad, aunque al principio fue destinado únicamente para adolescentes. Está compuesta por diez ítems, de los cuales, una mitad está expuesta de manera positiva, y la otra mitad, de forma negativa. Dichas preguntas se enfocan principalmente en extraer información acerca de los sentimientos de aceptación y respeto que los individuos tienen hacia ellos mismos. En sus inicios, las alternativas de respuestas se correspondían con la escala Guttman, sin embargo, más tarde se decidió responder a través de una escala tipo Likert. En esta escala, los sujetos tienen cuatro opciones de respuesta, las cuales son: 1= Muy en desacuerdo, 2= En desacuerdo, 3= De acuerdo y 4= Muy de acuerdo. Debido a que algunas preguntas están enunciadas de forma positiva, y otras de forma negativa, a la hora de obtener los resultados, será imprescindible invertir las puntuaciones de las preguntas negativas, para que de esta forma no haya problemas ni fallos a la hora de interpretar los resultados. Dichos ítems serán el número 2, 5, 6, 8 y 9.

Para conocer el nivel de autoestima se tendrá que tener en cuenta tres rangos: la autoestima será normal/elevada si la puntuación se encuentra entre 30 y 40; se considerará media, siendo necesario mejorarla, si se haya entre 26 y 29; y finalmente, habrá serios problemas de autoestima, si es menor de 25.

Es considerada una escala internacional, pues ha sido traducida a numerosos idiomas, y empleado hasta en 53 países.

∴ El *Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales (CEDIA)*, fue elaborado por Inglés, Méndez e Hidalgo (2000). Es destinada a obtener el grado de dificultad que presentan jóvenes de entre 12 a 18 años, en sus relaciones interpersonales.

Está compuesto por 39 ítems, repartidos en cinco factores: Relaciones con el otro sexo (6 ítems y 6.21% de la varianza), Hablar en público (6 ítems y 5.73% de la varianza), Relaciones familiares (5 ítems y 5.17% de la varianza), Aserción (15 ítems y 9.86% de la varianza) y Relaciones con Iguales (7 ítems y 5.95% de la varianza).

El CEDIA se contesta a través de una escala Likert de 5 puntos, en función de la dificultad que presenta ante cada situación. En dicha escala, el 0 corresponderá a “Ninguna dificultad”, el 1 a “Poca dificultad”, el 2 a “Mediana dificultad”, el 3 a “Bastante dificultad” y por último, el 4 a “Máxima dificultad”. Con lo cual, a la hora de extraer resultados, es imprescindible tener en cuenta que, a mayor puntuación obtenida, mayor será la dificultad social y peor será la capacidad de relacionarse interpersonalmente.

∴ El *Cuestionario ad hoc*, estará formado por una serie de 4 ítems, a los que se tendrá que responder a partir de dos alternativa de respuesta, Sí (1) o No (0). Estas preguntas están enfocadas a estudiar y medir el conocimiento e importancia que los niños le otorgan a la comunicación, en especial, a la no verbal, al ser, como ya se ha mostrado en el segundo capítulo, una de las más importantes y decisivas a la hora de entablar unas relaciones interpersonales positivas.

Además, hemos añadido tres variables: *Sexo*, *Edad* y *Curso*; las cuales nos aportarán más información acerca de los sujetos a los que va dirigida nuestra encuesta, y nos permitirá contrastar un mayor número de datos.

○ *Procedimiento*

Frente a la idea de tener que pasar unos cuestionarios a alumnos/as de secundaria, se nos presentó el primer problema, ¿a qué centro de educación secundaria podríamos dirigirnos?. Tras localizar aquellos centros más cercanos a la zona, finalmente nos decantamos por aquel en el cual se encuentran escolarizada nuestra muestra.

En primer lugar, fue imprescindible la aprobación del director y de la orientadora del centro. Una vez aceptada la petición, nos dirigimos a pasar los tests a las clases solicitadas.

El proceso de entrega de los cuestionarios duró dos días, debido al horario de los alumnos/as, pues la orientadora tuvo especial interés en pasarlos en las horas de tutoría.

El tiempo que se empleó por clase para su cumplimentación fueron de unos 10-15 minutos, dependiendo de si los alumnos/as se comprometían seriamente o no a contestarlos.

Una vez con los cuestionarios en nuestra posesión, pasamos a elaborar nuestra base de datos en nuestra aplicación para el análisis de datos SPSS 15.0. En primer lugar, se introdujeron todas las variables empleadas junto con sus alternativas de respuesta; y en segundo lugar, se incluyeron los valores de cada encuesta.

○ *Análisis de datos*

Las variables principales en las que se basa nuestro estudio son, por un lado la autoestima, y por otro lado las relaciones interpersonales.

A continuación, se exponen aquellas pruebas que se han utilizado para extraer las tablas de nuestro trabajo:

Primeramente, para calcular el número de alumnos y su porcentaje correspondiente por cada curso y grupo de edad en función del género, hemos empleado la prueba de *Frecuencias*.

Del mismo modo, para obtener la puntuación total y valor medio de autoestima de cada ítem, hemos utilizado la prueba de *Frecuencias*. Además, se ha hallado la media de autoestima tanto total como por cada ítem en función del género a través de la *Prueba T*.

Así mismo, para calcular el porcentaje de personas que han respondido de manera positiva y negativa, tanto en cada ítem como de forma global, hemos empleado la prueba de *Frecuencias*.

Por otro lado, para hallar la media de autoestima y relaciones interpersonales, tanto de cada ítem como de manera global, en función del curso y grupos de edad, se ha utilizado la prueba *ANOVA*.

En cuanto a las relaciones interpersonales, para obtener su media en función del género, hemos optado por utilizar la *Prueba T*. Igualmente se ha empleado esta prueba para calcular la media de relaciones interpersonales de cada factor social en función del género.

Para hallar la relación entre la autoestima y las relaciones interpersonales, se ha empleado la *Correlación de Pearson*. Además, se ha utilizado esta misma prueba para analizar la relación entre la autoestima y cada factor social.

Por último, y a modo de obtener el porcentaje de respuestas afirmativas y negativas, y la media de la comunicación no verbal en función del género, hemos empleado la prueba de *Frecuencias* y la *Tabla de Contingencia*.

Como otro aspecto a destacar, antes de analizar los resultados del cuestionario de las relaciones interpersonales, invertiremos los valores de las respuestas para así facilitar su comprensión, para que de esta forma, a mayor puntuación, menos dificultad para realizar dichas situaciones, pero a su vez, unas mayores y mejores relaciones interpersonales, que eso es al fin y al cabo, nuestro objetivo a evaluar y analizar. De este modo, obtendremos datos que cuánto más elevados sean, más positivos serán. Con lo cual, los valores quedarán tal que así:

0: Máxima dificultad, 1: Bastante dificultad, 2: Mediana dificultad, 3: Poca dificultad y 4: Ninguna dificultad.

RESULTADOS

En primer lugar, comenzamos a analizar la encuesta utilizada para medir la autoestima de los niños y niñas de 1º de la ESO. Nuestro primer paso, es hallar el valor total y medio de autoestima por cada ítem, de todos los sujetos que han participado en nuestro estudio.

Tabla 4. Puntuación total de cada ítem del cuestionario de Autoestima, junto con su valor medio

Ítem	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Suma	230	209	212	226	213	228	228	187	241	233
Media	3,33	3,03	3,07	3,28	3,09	3,30	3,30	2,71	3,49	3,38
D.T.	0,586	0,874	0,626	0,745	0,818	0,773	0,692	0,925	0,779	0,730

Nota: Ítem 1: Mide la satisfacción consigo mismo; Ítem 2: Mide la percepción al desempeñar una tarea; Ítem 3: Mide la percepción de presentar buenas habilidades; Ítem 4: Mide la capacidad de realizar una tarea de manera eficiente; Ítem 5: Mide la desvaloración consigo mismo; Ítem 6: Mide el hecho de ser incompetente frente a una actividad; Ítem 7: Mide la percepción de sentirse útil; Ítem 8: Mide el deseo de respetarse a sí mismo; Ítem 9: Mide la percepción de no sentirse útil e Ítem 10: Mide la conducta positiva consigo mismo.

Tal y como observamos en la tabla 4, el ítem que mayor puntuación media ha obtenido ha sido el número 9 ($M = 3,49$; $D.T. = 0,779$), habiendo respondido un considerable número de individuos con una respuesta igual o superior a 3. Sin embargo, el ítem número 8 ha sido, por el contrario, el que menor puntuación ha recibido ($M = 2,71$; $D.T. = 0,925$) reflejándose una menor autoestima con respecto a esa pregunta.

El objetivo es descubrir qué grupo de alumnos/as presentan mayor autoestima, si hombres o mujeres. En la siguiente tabla, encontramos la media de las puntuaciones obtenidas por cada ítem, tanto de las mujeres por un lado, como

de los hombres por otro. Añadiendo a su vez, su desviación típica y valor T, junto a su nivel de significación.

Tabla 5. Media de respuestas por ítem del cuestionario de autoestima según el sexo

Ítem	Sexo	Media	Desviación T.	T (Sig.)
Ítem 1	Hombre	3,32	0,599	-0,137 (0,892)
	Mujer	3,34	0,582	
Ítem 2	Hombre	3,32	0,791	2,627 (0,011)*
	Mujer	2,79	0,875	
Ítem 3	Hombre	3,06	0,680	-0,095 (0,925)
	Mujer	3,08	0,587	
Ítem 4	Hombre	3,19	0,873	-0,822 (0,414)
	Mujer	3,34	0,627	
Ítem 5	Hombre	3,06	0,892	-0,204 (0,839)
	Mujer	3,11	0,764	
Ítem 6	Hombre	3,48	0,677	-1,770 (0,081)
	Mujer	3,16	0,823	
Ítem 7	Hombre	3,29	0,824	-0,151 (0,881)
	Mujer	3,32	0,574	
Ítem 8	Hombre	2,77	0,920	0,517 (0,607)
	Mujer	2,66	0,938	
Ítem 9	Hombre	3,58	0,720	0,845 (0,401)
	Mujer	3,42	0,826	
Ítem 10	Hombre	3,52	0,677	1,444 (0,153)
	Mujer	3,26	0,760	

Nota: $p < 0,05$ *

Como podemos observar en la tabla 5, el género femenino ha sido el que ha alcanzado una mayor media de puntuación en los ítems 1 (M = 3,34; D.T. = 0,582); 3 (M = 3,08; D.T. = 0,587), 4 (M = 3,34; D.T. = 0,627), 5 (M = 3,11; D.T. = 0,764) y 7 (M = 3,32; D.T. = 0,574). Mientras que por el contrario, los hombres, han mostrado una mejor puntuación en los ítems 2 (M = 3,32; D.T. = 0,791), 6 (M = 3,48; D.T. = 0,677), 8 (M = 2,77; D.T. = 0,920), 9 (M = 3,58; D.T. = 0,720) y 10 (M = 3,52; D.T. = 0,677).

Además, no se han encontrado diferencias significativas en ninguna de las preguntas, excepto en el ítem 2 ($t_{(1,69)} = 2,627$; $p < 0,05$).

A continuación se presenta una tabla en la que se muestra el nivel de autoestima general, tanto de los hombres como de las mujeres, añadiéndose a su vez la desviación típica y el valor T junto con su significación.

Tabla 6. Media de autoestima según el sexo

Sexo	N	Media	Rango	Nivel de Autoestima	D.T.	T (Sig.)
Hombre	31	32,59	>30 <40	Elevada	4,447	1,106 (0,273)
Mujer	38	31,48	>30 <40	Elevada	4,091	
Total	69	31,98	>30 <40	Elevada	4,261	

En la tabla 6, podemos percibir que la autoestima de los hombres ha sido mayor (M = 32,59; D.T. = 4,447) que la de las mujeres (M = 31,48; D.T. = 4,091). Comparándolo con los rangos, se considera una autoestima elevada. Además, ambas medias de autoestima no presentan diferencias significativas ($t_{(1,69)} = 1,106; p > 0,05$).

Así mismo, se ha obtenido como autoestima media un valor de 31,98 (D.T. 4,261). Considerando los niveles de rango, entraría en el de tipo de autoestima elevada/normal, oscilando sus valores entre 30 y 40.

En la tabla 7 podemos contemplar el porcentaje de la muestra que han contestado positivamente a los ítems, siendo equivalente a una autoestima eficiente.

Tabla 7. Porcentaje total de la muestra que responde positiva y negativamente a los ítems de autoestima

Ítem	Respuesta	% Personas
Ítem 1	M. acuerdo/ D. acuerdo	94,2 %
	En desac./ M. en desac.	5,8 %
Ítem 2	En desac./ M. en desac.	75,3 %
	M. acuerdo/ D. acuerdo	24,7 %
Ítem 3	M. acuerdo/ D. acuerdo	89,9 %
	En desac./ M. en desac.	10,1 %
Ítem 4	M. acuerdo/ D. acuerdo	88,4 %
	En desac./ M. en desac.	11,6 %
Ítem 5	En desac./ M. en desac.	82,6 %
	M. acuerdo/D. acuerdo	17,4 %
Ítem 6	En desac./ M. en desac.	87 %
	M. acuerdo/ D. acuerdo	13 %
Ítem 7	M. acuerdo/ D. acuerdo	92,8 %
	En desac./ M. en desac.	7,2 %
Ítem 8	En desac./ M. en desac.	59,4 %
	M. acuerdo/ D. acuerdo	40,6 %
Ítem 9	En desac./ M. en desac.	91,3 %
	M. acuerdo/ D. acuerdo	8,7 %
Ítem 10	M. acuerdo/ D. acuerdo	88,4 %
	En desac./ M. en desac.	11,6 %
Total	% respondiendo positivamente al ítem	84,93%
	% respondiendo negativamente al ítem	15,07 %

Se ha obtenido que un 84,93 % del total, han respondido hacia un nivel de autoestima positivo, mientras que un 15,07 %, hacia un nivel de autoestima negativo.

Por otro lado, descubriremos en función del curso, aquellos grupos en los que se han encontrado diferencias de medias significativas. Además, se incluirán la media de autoestima y la desviación típica obtenida por cada curso en cada uno de los ítems. A continuación se muestra la tabla:

Tabla 8. ANOVA y post hoc (DMS) de la autoestima, según el curso y en función del ítem

Ítems	DMS											
	1ºA			1ºB			1ºC			Diferencias de Medias	Diferencias de Medias	Diferencias de Medias
	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 1	23	3,35	0,573	29	3,34	0,553	17	3,29	0,686	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 2	23	3,04	0,767	29	2,93	1,033	17	3,18	0,728	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 3	23	3,04	0,367	29	3,10	0,673	17	3,06	0,827	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 4	23	3,43	0,662	29	3,41	0,568	17	2,82	0,951	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC **	1ºB-1ºC **
Ítem 5	23	3,30	0,635	29	3,24	0,689	17	2,53	1,007	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC **	1ºB-1ºC **
Ítem 6	23	3,35	0,714	29	3,31	0,891	17	3,24	0,664	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 7	23	3,39	0,499	29	3,21	0,726	17	3,35	0,862	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 8	23	2,96	0,825	29	2,93	0,842	17	2,00	0,866	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC **	1ºB-1ºC **
Ítem 9	23	3,65	0,573	29	3,69	0,541	17	2,94	1,088	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC **	1ºB-1ºC **
Ítem 10	23	3,39	0,656	29	3,52	0,574	17	3,12	0,993	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC

Nota: $p < 0,05$ *; $p < 0,01$ **

Como podemos ver en la tabla 8, se han encontrado diferencias de medias significativas en relación al ítem en el que miden su capacidad para realizar una tarea de manera eficiente ($F_{(2, 69)} = 4,589$; $p < 0,01$); en el que miden la desvaloración consigo mismos ($F_{(2, 69)} = 6,067$; $p < 0,01$); en el que miden el deseo de respetarse a sí mismos ($F_{(2, 69)} = 8,024$; $p < 0,01$) y en el que miden la percepción de no sentirse útil ($F_{(2, 69)} = 6,608$; $p < 0,01$). En estos ítems, las diferencias se han mostrado con respecto a los cursos 1ºA-1ºC y 1ºB-1ºC, siendo 1ºA y 1ºB los que han mostrado una mayor autoestima con respecto a 1ºC.

Además, se analizará la media de autoestima por curso, junto con si existen o no diferencias de medias significativas entre sus grupos.

Tabla 9. ANOVA y post hoc (DMS) de la autoestima en función del curso

									DMS		
1ºA			1ºB			1ºC			Diferencias de Medias	Diferencias de Medias	Diferencias de Medias
N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
23	32,91	3,666	29	32,68	4,097	17	29,52	4,556	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC *	1ºB-1ºC *

Nota: $p < 0,05^*$; $p < 0,01^{**}$

Como contemplamos en la tabla 9, se han encontrado diferencias de medias significativas entre los cursos 1ºA-1ºC y 1ºB-1ºC en relación a la variable autoestima ($F_{(2, 69)} = 4,108$; $p < 0,05$).

De igual modo, hemos obtenido que 1ºA es el curso que mayor autoestima ha presentado ($M = 32,91$; D.T. = 3,666), siendo por el contrario 1ºC, el que peor autoestima ha mostrado ($M = 29,52$; D.T. = 4,556).

Otros datos que analizaremos, son las diferencias de medias de autoestima entre los diferentes grupos de edad. A su vez, se añadirán las medias de autoestima obtenidas en cada ítem y su desviación típica correspondiente.

Tabla 10. ANOVA y post hoc (DMS) de la autoestima, según la edad y en función de cada ítem

Ítems										DMS		
	12			13			14			Diferencias de Medias	Diferencias de Medias	Diferencias de Medias
	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	12-13	12-14	13-14
Ítem 1	39	3,33	0,577	23	3,30	0,559	7	3,43	0,787	12-13	12-14	13-14
Ítem 2	39	2,97	0,959	23	3,09	0,793	7	3,14	0,690	12-13	12-14	13-14
Ítem 3	39	3,05	0,560	23	3,17	0,576	7	2,86	1,069	12-13	12-14	13-14
Ítem 4	39	3,44	0,598	23	3,22	0,795	7	2,57	0,976	12-13	12-14 **	13-14 *
Ítem 5	39	3,15	0,779	23	3,09	0,793	7	2,71	1,113	12-13	12-14	13-14
Ítem 6	39	3,36	0,707	23	3,26	0,810	7	3,14	1,069	12-13	12-14	13-14
Ítem 7	39	3,38	0,673	23	3,26	0,619	7	3,00	1,000	12-13	12-14	13-14
Ítem 8	39	2,95	0,857	23	2,52	0,898	7	2,00	1,000	12-13	12-14 *	13-14
Ítem 9	39	3,56	0,788	23	3,43	0,662	7	3,29	1,113	12-13	12-14	13-14
Ítem 10	39	3,49	0,683	23	3,22	0,795	7	3,29	0,756	12-13	12-14	13-14

Nota: $p < 0,05^*$; $p < 0,01^{**}$

Tal y como observamos en la tabla 10, las diferencias de medias se han hallado en el ítem en el que miden la capacidad de realizar una tarea de manera eficiente ($F_{(2, 69)} = 4,521$; $p < 0,01$), encontrándose en los grupos de edad 12 y 14; 13 y 14; y en el que miden el deseo de respetarse a sí mismos ($F_{(2, 69)} = 4,196$; $p < 0,05$), mostrándose las diferencias de medias significativas en el grupo de edad de 12 y 14. En el primero de los ítems, fueron los alumnos de 12 y 13 años los que obtuvieron una mayor autoestima. De igual modo, en el segundo ítem citado, el grupo de edad de 12 años a su vez mostró una mayor autoestima con respecto a los de 14 años.

También observaremos el nivel de autoestima total en función de cada grupo de edad, junto con si existen o no diferencias de medias significativas.

Tabla 11. ANOVA y post hoc (DMS) de la autoestima en función de la edad

									DMS		
12			13			14			Diferencias de Medias	Diferencias de Medias	Diferencias de Medias
N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	12-13	12-14	13-14
39	32,69	4,124	23	31,56	4,143	7	29,42	4,859	12-13	12-14	13-14

Nota: $p < 0,05^*$; $p < 0,01^{**}$

Como podemos ver en la tabla 11, no se han encontrado diferencias de medias significativas en ningún grupo de edad ($F_{(2, 69)} = 1,962$; $p > 0,05$).

Así mismo, se ha hallado que los niños de 12 años son los que han presentado una mayor autoestima ($M = 32,69$; $D.T. = 4,124$), siendo por el contrario los que 14 años, los que menor autoestima han mostrado ($M = 29,42$; $D.T. = 4,859$).

En segundo lugar, pasaremos a analizar las encuestas de las Relaciones Interpersonales.

Primeramente, hemos obtenido el nivel de dificultad medio con respecto a ambos sexos (hombres y mujeres) y de manera global. Para ello, hemos creado otra variable llamada “*Relaciones Interpersonales*”, compuesta por todos los ítems del test. De esta forma podremos obtener de una forma más directa los resultados que queremos conocer.

Tabla 12. Valor de dificultad medio en relaciones interpersonales en función del sexo

Sexo	N	Media	Rango	Desviación Típica	T (Sig.)
Hombre	31	2,93	>2 <3	0,439	1,750 (0,085)
Mujer	38	2,73	>2 <3	0,496	
Total	69	2,81	>2 <3	0,479	

En la tabla 12, se ha obtenido que los hombres han obtenido un nivel de dificultad mayor ($M = 2,93$; D.T. = $0,439$), con respecto a las mujeres ($M = 2,73$; D.T. = $0,496$). Tal y como observamos, podríamos decir que los hombres tienen menor dificultad que las mujeres al enfrentarse a las situaciones enunciadas en el cuestionario, dando lugar de este modo a unas mejores relaciones interpersonales. Sin embargo, la diferencia entre ambos datos no se considera significativa ($t_{(1, 69)} = 1,750$; $p > 0,05$).

Además, se contempla que el nivel medio de dificultad incluyendo a todos los sujetos, se encuentra entre las opciones de “*Poca dificultad*” y “*Mediana dificultad*” ($M = 2,81$; D.T. = $0,479$), aproximándose más aún a la primera expuesta.

A continuación, trataremos de analizar en función del curso, aquellos grupos en los que se han encontrado diferencias de medias significativas. De igual modo, se añadirán la media de relaciones interpersonales y la desviación típica por cada curso en cada uno de los ítems. Acto seguido, se muestra la tabla elaborada:

Tabla 13. ANOVA y post hoc (DMS) de las Relaciones Interpersonales, según el curso y en función del ítem

Ítems	DMS											
	1ºA			1ºB			1ºC			Diferencias de Medias 1ºA-1ºB	Diferencias de Medias 1ºA-1ºC	Diferencias de Medias 1ºB-1ºC
	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.			
Ítem 1	23	3,13	1,099	29	3,31	0,849	17	3,06	1,088	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 2	23	1,00	0,739	29	1,97	1,499	17	2,06	1,345	1ºA-1ºB **	1ºA-1ºC *	1ºB-1ºC
Ítem 3	23	2,35	1,191	29	2,48	1,271	17	3,12	0,993	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC *	1ºB-1ºC
Ítem 4	23	2,30	1,520	29	2,24	1,431	17	2,823	1,468	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 5	23	2,35	1,465	29	2,66	1,173	17	2,18	1,131	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 6	23	2,78	1,313	29	2,93	1,223	17	2,41	1,734	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 7	23	2,48	1,377	29	2,93	1,223	17	3,06	1,560	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 8	23	3,00	1,168	29	3,69	0,761	17	3,18	1,380	1ºA-1ºB *	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 9	23	1,87	1,359	29	2,17	1,489	17	2,00	1,458	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 10	23	2,87	1,359	29	3,27	0,882	17	2,88	1,364	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 11	23	2,65	1,465	29	2,86	1,217	17	3,47	0,943	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC *	1ºB-1ºC
Ítem 12	23	2,57	1,273	29	2,72	1,360	17	2,29	1,57	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 13	23	3,57	0,896	29	3,76	0,577	17	3,41	1,121	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 14	23	1,04	1,186	29	1,55	1,270	17	2,06	1,676	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC *	1ºB-1ºC
Ítem 15	23	2,74	1,214	29	2,24	1,550	17	2,94	1,249	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 16	23	3,22	0,951	29	3,55	0,736	17	3,71	0,686	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 17	23	1,17	1,230	29	1,86	1,217	17	2,24	1,480	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC *	1ºB-1ºC
Ítem 18	23	3,17	1,029	29	3,17	0,928	17	3,00	1,414	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 19	23	2,04	1,397	29	2,66	1,289	17	2,47	1,663	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 20	23	2,30	1,550	29	3,14	1,187	17	2,59	1,460	1ºA-1ºB *	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 21	23	2,69	1,222	29	2,86	1,302	17	3,12	1,111	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 22	23	2,35	1,402	29	2,31	1,365	17	2,59	1,583	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 23	23	3,00	1,168	29	3,28	1,065	17	3,35	1,169	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 24	23	3,87	0,626	29	3,72	0,797	17	3,76	0,664	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 25	23	3,43	0,843	29	3,48	0,949	17	2,88	1,364	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 26	23	1,87	1,289	29	2,14	1,505	17	3,41	0,870	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC **	1ºB-1ºC **
Ítem 27	23	3,74	0,619	29	3,48	0,829	17	3,59	0,870	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 28	23	1,13	1,289	29	1,89	1,291	17	2,24	1,678	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC *	1ºB-1ºC
Ítem 29	23	3,56	0,589	29	3,62	0,728	17	3,06	1,197	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC *
Ítem 30	23	3,35	0,885	29	2,89	1,145	17	3,29	1,159	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 31	23	3,35	1,152	29	2,72	1,412	17	2,76	1,480	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 32	23	2,22	1,444	29	2,69	1,284	17	2,76	1,480	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 33	23	3,74	0,689	29	3,41	0,779	17	3,53	1,067	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 34	23	3,04	1,186	29	3,24	1,057	17	3,20	1,311	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 35	23	2,09	1,164	29	2,41	1,323	17	2,65	1,367	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 36	23	2,17	1,556	29	1,93	1,579	17	1,88	1,616	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 37	23	3,83	0,491	29	3,65	0,897	17	3,59	0,939	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 38	23	3,61	0,783	29	3,48	0,829	17	3,47	1,067	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
Ítem 39	23	3,04	1,331	29	3,31	0,967	17	3,65	0,996	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC

Nota: $p < 0,05$ *; $p < 0,01$ **

Como percibimos en la tabla 13, el grupo de 1ºA ha mostrado una mayor dificultad con respecto al curso 1ºC, al exponer en clase un trabajo que se ha llevado a cabo ($F_{(2, 69)} = 2,295; p < 0,05$), al quejarse a un camarero cuando le sirve comida en mal estado ($F_{(2, 69)} = 2,202; p < 0,05$), al pedir a un desconocido que apague su cigarro porque le incomoda ($F_{(2, 69)} = 2,774; p < 0,05$), al salir voluntario a la pizarra sin tener preparada la tarea ($F_{(2, 69)} = 3,593; p < 0,05$) y al acercarse y al presentarse a alguien del otro sexo que le atrae ($F_{(2, 69)} = 3,448; p < 0,05$). Además, 1ºA y 1ºB han mostrado una mayor dificultad significativa con respecto al grupo 1ºC al decirle a un vecino que no le deja estudiar por el ruido que hace ($F_{(2, 69)} = 7,580; p < 0,01$). Por otro lado, se ha obtenido nuevamente una mayor dificultad significativa al comparar el curso de 1ºA con 1ºB al quejarte a un amigo/a que ha dicho algo que le molesta ($F_{(2, 69)} = 2,865; p < 0,05$) y al decirle a un familiar que le molestan sus bromas ($F_{(2, 69)} = 2,436; p < 0,05$).

Así mismo, 1ºB muestra una menor dificultad al felicitar al delegado de clase por haber retrasado el examen, que el curso 1ºC ($F_{(2, 69)} = 2,716; p < 0,05$). Por último, en relación al grupo de 1ºA se ha hallado una mayor dificultad significativa con respecto a los otros dos cursos al hacer cumplidos a una persona del otro sexo ($F_{(2, 69)} = 4,899; p < 0,01$).

De la misma manera, se analizará la media de las relaciones interpersonales por curso, junto con si existen o no diferencias de medias significativas entre sus grupos.

Tabla 14. ANOVA y post hoc (DMS) de las Relaciones Interpersonales en función del curso

									DMS		
1ºA			1ºB			1ºC			Diferencias de Medias	Diferencias de Medias	Diferencias de Medias
N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC
23	2,68	0,340	29	2,86	0,550	17	2,91	0,494	1ºA-1ºB	1ºA-1ºC	1ºB-1ºC

Nota: $p < 0,05^*$; $p < 0,01^{**}$

Tal y como se contempla en la tabla 14, no se han hallado diferencias de medias significativas entre ninguno de los cursos ($F_{(2, 69)} = 1,422; p > 0,05$). De igual modo, 1ºC ha sido el grupo que mejores relaciones interpersonales han mostrado (M = 2,91; D.T. = 0,494); siendo por el contrario 1ºA el que peores relaciones han presentado (M = 2,68; D.T. = 0,340).

Además, describiremos entre qué grupos de edad e ítem, se han encontrado diferencias de medias significativas.

Tabla 15. ANOVA y post hoc (DMS) de las Relaciones Interpersonales, según la edad y en función del ítem

Ítems	DMS											
	12			13			14			Diferencias de Medias 12-13	Diferencias de Medias 12-14	Diferencias de Medias 13-14
	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.			
Ítem 1	39	3,05	1,025	23	3,35	0,982	7	3,43	0,787	12-13	12-14	13-14
Ítem 2	39	1,62	1,330	23	1,48	1,201	7	2,57	1,512	12-13	12-14	13-14
Ítem 3	39	2,74	1,208	23	2,52	1,239	7	2,00	1,000	12-13	12-14	13-14
Ítem 4	39	2,15	1,406	23	2,96	1,461	7	2,00	1,527	12-13 *	12-14	13-14
Ítem 5	39	2,46	1,274	23	2,48	1,274	7	2,14	1,345	12-13	12-14	13-14
Ítem 6	39	2,67	1,344	23	3,13	1,325	7	2,00	1,633	12-13	12-14	13-14
Ítem 7	39	3,00	1,192	23	2,56	1,590	7	2,57	1,512	12-13	12-14	13-14
Ítem 8	39	3,41	1,093	23	3,26	1,176	7	3,14	1,069	12-13	12-14	13-14
Ítem 9	39	1,95	1,375	23	2,09	1,474	7	2,28	1,704	12-13	12-14	13-14
Ítem 10	39	2,92	1,305	23	3,30	0,822	7	2,86	1,464	12-13	12-14	13-14
Ítem 11	39	2,92	1,305	23	2,78	1,313	7	3,57	0,787	12-13	12-14	13-14
Ítem 12	39	2,43	1,483	23	2,78	1,347	7	2,57	0,787	12-13	12-14	13-14
Ítem 13	39	3,64	0,986	23	3,69	0,470	7	3,14	0,899	12-13	12-14	13-14
Ítem 14	39	1,33	1,344	23	1,87	1,455	7	1,28	1,380	12-13	12-14	13-14
Ítem 15	39	2,46	1,429	23	2,69	1,259	7	2,86	1,676	12-13	12-14	13-14
Ítem 16	39	3,49	0,823	23	3,48	0,790	7	3,43	0,976	12-13	12-14	13-14
Ítem 17	39	1,87	1,281	23	1,52	1,344	7	1,57	1,718	12-13	12-14	13-14
Ítem 18	39	3,36	0,959	23	3,00	1,044	7	2,28	1,496	12-13	12-14 *	13-14
Ítem 19	39	2,36	1,308	23	2,43	1,532	7	2,57	1,902	12-13	12-14	13-14
Ítem 20	39	2,28	1,637	23	3,26	0,752	7	3,43	0,787	12-13 **	12-14 *	13-14
Ítem 21	39	2,69	1,341	23	3,17	0,887	7	2,86	1,464	12-13	12-14	13-14
Ítem 22	39	2,21	1,507	23	2,39	1,233	7	3,43	1,134	12-13	12-14 *	13-14
Ítem 23	39	3,26	1,093	23	3,09	1,276	7	3,28	0,756	12-13	12-14	13-14
Ítem 24	39	3,95	0,223	23	3,65	1,027	7	3,28	0,951	12-13	12-14 *	13-14
Ítem 25	39	3,28	1,075	23	3,52	0,846	7	2,86	1,464	12-13	12-14	13-14
Ítem 26	39	1,95	1,413	23	3,00	1,087	7	2,57	1,813	12-13 **	12-14	13-14
Ítem 27	39	3,56	0,852	23	3,69	0,635	7	3,43	0,787	12-13	12-14	13-14
Ítem 28	39	1,61	1,426	23	1,69	1,428	7	2,43	1,618	12-13	12-14	13-14
Ítem 29	39	3,46	0,854	23	3,48	0,790	7	3,43	1,134	12-13	12-14	13-14
Ítem 30	39	3,18	1,048	23	3,17	1,029	7	2,86	1,464	12-13	12-14	13-14
Ítem 31	39	2,72	1,413	23	3,13	1,358	7	3,57	0,787	12-13	12-14	13-14
Ítem 32	39	2,20	1,399	23	3,09	1,164	7	2,71	1,603	12-13 *	12-14	13-14
Ítem 33	39	3,46	0,996	23	3,65	0,573	7	3,71	0,488	12-13	12-14	13-14
Ítem 34	39	3,00	1,256	23	3,52	0,790	7	3,14	1,464	12-13	12-14	13-14
Ítem 35	39	2,41	1,271	23	2,09	1,345	7	3,00	1,00	12-13	12-14	13-14
Ítem 36	39	1,85	1,565	23	2,22	1,445	7	2,14	2,035	12-13	12-14	13-14
Ítem 37	39	3,77	0,667	23	3,83	0,491	7	2,86	1,573	12-13	12-14 **	13-14 **
Ítem 38	39	3,64	0,777	23	3,30	0,926	7	3,57	1,134	12-13	12-14	13-14
Ítem 39	39	3,33	0,955	23	3,39	1,076	7	2,86	1,952	12-13	12-14	13-14

Nota: $p < 0,05$ *; $p < 0,01$ **

Tal y como se contempla en la tabla 15, el grupo de edad de 12 años ha mostrado menor dificultad con respecto al grupo de 14 años, al preguntar a un desconocido una dirección ($F_{(2, 69)} = 3,383; p < 0,05$) y al agradecerle a un amigo que le ayuda en las tareas ($F_{(2, 69)} = 3,453; p < 0,05$). Además, los grupos de edad de 12 y 13 años presentan una menor dificultad significativa con respecto al de 14, al dar las gracias a su madre por haberle preparado una comida especial ($F_{(2, 69)} = 4,916; p < 0,01$). Por otra parte, el grupo de 12 años presenta una mayor dificultad significativa que los estudiantes que poseen 13 años al decirle a un vecino que no le deja estudiar por el ruido ($F_{(2, 69)} = 4,431; p < 0,01$) y al decir que no a un amigo que le pide prestada la bici ($F_{(2, 69)} = 3,161; p < 0,05$). Por último, los alumnos de 12 años han mostrado una mayor dificultad respecto a los otros dos grupos de edad al decirle a un familiar que le molesta sus bromas ($F_{(2, 69)} = 4,954; p < 0,01$); además, los de 12 a su vez han presentado una mayor dificultad que los de 13 al pedir a un camarero que les atiendan a ellos primero ($F_{(2, 69)} = 2,572; p < 0,05$); igualmente, los de 12 también a su vez han mostrado una mayor dificultad que los de 14 al invitar a alguien del otro sexo a ir al cine ($F_{(2, 69)} = 2,298; p < 0,05$).

Además, observaremos el nivel de relaciones interpersonales total en función de cada grupo de edad, junto con si existen o no diferencias de medias significativas.

Tabla 16. ANOVA y post hoc (DMS) de las Relaciones Interpersonales en función del grupo de edad

									DMS		
12			13			14			Diferencias de Medias	Diferencias de Medias	Diferencias de Medias
N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	N	Media	D.T.	12-13	12-14	13-14
39	2,76	0,445	23	2,91	0,526	7	2,81	0,522	12-13	12-14	13-14

Nota: $p < 0,05^*$; $p < 0,01^{**}$

Como observamos en la tabla 16, no se han encontrado diferencias de medias significativas entre ninguno de los grupos de edad ($F_{(2, 69)} = 0,759; p > 0,05$). Así mismo, el grupo de 13 años ha sido el que mejores relaciones interpersonales ha mostrado ($M = 2,91; D.T. = 0,526$); no obstante, los de 12

años, han sido los que peores relaciones han presenciado ($M = 2,76$; D.T. = 0,445).

Otro aspecto interesante, es descubrir qué factor de los que se compone nuestro cuestionario (Aserción, Relaciones con otro sexo, Hablar en público, Relaciones con iguales y Relaciones familiares), se caracteriza por haber presentado una menor dificultad frente al alumnado encuestado, significando unas relaciones interpersonales positivas. Para ello, hemos tenido que crear una nueva variable destinada para cada factor.

A continuación, se muestra una tabla en la que podemos observar la media total de puntuación de cada uno de los factores, incluidas además, las medias en función del género. Junto a estos datos, también se incluirá la desviación típica y el valor T junto con su significación.

Tabla 17. Media general y en función del sexo, de cada factor social

Factor	Media	D.T.	T (Sig.)
Aserción	Hombre: 2,89	0,595	2,504 (0,015)*
	Mujer: 2,52	0,630	
	Total: 2,69	0,638	
Relaciones con el otro sexo	Hombre: 2,28	0,858	1,437 (0,155)
	Mujer: 1,99	0,832	
	Total: 2,12	0,851	
Hablar en público	Hombre: 2,81	0,646	1,586 (0,117)
	Mujer: 2,52	0,851	
	Total: 2,65	0,774	
Relaciones con iguales	Hombre: 3,43	0,536	-1,208 (0,231)
	Mujer: 3,59	0,537	
	Total: 3,52	0,538	
Relaciones familiares	Hombre: 3,25	0,731	-0,282 (0,779)
	Mujer: 3,29	0,574	
	Total: 3,27	0,645	

Nota: $p < 0,05$ *

Tal y cómo nos muestra la tabla 17, el factor que menos dificultad ha ocasionado globalmente, es el de *Relaciones con iguales* (M = 3,52; D.T. = 0,538), mientras que, el que mayor dificultad ha causado, ha sido el de *Relaciones con el otro sexo* (M = 2,12; D.T. = 0,851).

En relación al sexo, hemos obtenido que los hombres presentan una menor dificultad que las mujeres, ante la *Aserción* (M = 2,89; D.T. = 0,595), las *Relaciones con el otro sexo* (M = 2,28; D.T. = 0,858) y *Hablar en público* (M = 2,81; D.T. = 0,646). Por el contrario, la mujer se ha encontrado más receptiva en las *Relaciones con los iguales* (M = 3,59; D.T. = 0,537) y las *Relaciones familiares* (M = 3,29; D.T. = 0,574).

Aunque haya habido diferencias entre los hombres y las mujeres en todos los factores, sólo se ha mostrado significativa en el caso de la *Aserción* ($t_{(1, 69)} = 2,504$; $p < 0,05$).

Finalmente, descubriremos qué relación presentan ambas variables (Autoestima y Relaciones Interpersonales). A continuación, se presenta la tabla con los resultados:

Tabla 18. Correlación entre Autoestima y Relaciones Interpersonales

		Autoestima	Rel. Interp.	Sig. (bilateral)
Autoestima	Correlación Pearson	1	0,162	0,185

Tras efectuar dicha prueba, se ha obtenido en la tabla 18 que la Autoestima y las Relaciones Interpersonales no se encuentran relacionadas de manera recíproca, puesto que no se han hallado diferencias significativas ($p > 0,05$).

Además, se ha estudiado la relación existente entre los factores interpersonales del cuestionario de Relaciones Interpersonales, con la autoestima. A continuación, se expone la tabla con los datos obtenidos:

Tabla 19. Correlación de Pearson entre los factores interpersonales y la Autoestima

	Autoestima	Aserción	Relaciones otro sexo	Hablar en público	Relaciones con iguales	Relaciones familiares
Autoestima	1	0,135	0,048	0,185	0,229	-0,077
Sig. (bilateral)		0,268	0,692	0,129	0,058	0,531

Tal y cómo se observa en la tabla 19, no se han hallado relaciones entre los cinco factores de las Relaciones Interpersonales, con respecto a la variable Autoestima, puesto que no se han dado diferencias significativas ($p > 0,05$).

Por otro lado, en cuanto a los resultados de nuestra pequeña encuesta hacia el estudio de la comunicación no verbal, se ha obtenido lo siguiente:

Tabla 20. Porcentaje general y según el género, de las preguntas de comunicación no verbal

Ítem	Sexo	%		Media	X ²	Total	
		Sí	No			Sí	No
¿Sabes qué es la comunicación no verbal?	Hombre	83,9 %	16,1 %	0,84	0,492	87 %	13 %
	Mujer	89,5 %	10,5 %	0,89			
¿Sabes expresar tus sentimientos hacia el resto de la gente?	Hombre	93,5 %	6,5 %	0,94	0,359	89,9 %	10,1 %
	Mujer	86,8 %	13,2 %	0,87			
¿Entenderías a tu amigo/a mediante el uso de gestos?	Hombre	67,7 %	32,3 %	0,68	0,691	65,2 %	34,8 %
	Mujer	63,2 %	36,8 %	0,63			
Cuando estás hablando con alguien, ¿Sueles hacer gestos mientras hablas?	Hombre	48,4 %	51,6 %	0,48	0,431	53,6 %	46,4 %
	Mujer	57,9 %	42,1 %	0,58			

La tabla 20, nos muestra que, en relación al concepto del término “comunicación no verbal”, un 87% del alumnado ha contestado que sí saben lo que es, mientras que el resto (13%), muestran su ignorancia hacia este término. Además, el género femenino, con un 89,5%, han manifestado un mejor conocimiento de su definición, con respecto a los hombres (83,9%), no presentando al mismo tiempo entre ambos sexos diferencias significativas ($X^2 = 0,492$).

También, la mayoría del alumnado (89,9%) ha respondido que sí saben expresar sus sentimientos, sin embargo, un 10,1% han opinado en contra. En este caso, son los hombres los que reciben un mayor porcentaje (93,5%) con respecto a las mujeres (86,8%), no presentando al igual que en la pregunta anterior diferencias significativas ($X^2= 0,359$).

El 65,2% de los participantes, sí son capaces de entender a su amigo/a mediante el uso de gestos, estando el resto (34,8%) no muy capacitados para esto. Ante dicha pregunta, al igual que en la anterior, son los hombres los que han alcanzado un mayor porcentaje (67,7%), en comparación con el género femenino (63,2%). Del mismo modo, no se han hallado diferencias significativas ($X^2= 0,691$).

Por último, un 53,6% de la muestra sí tienen la costumbre de hacer gestos mientras hablan, siendo el 46,4% los que han respondido de forma negativa. En este caso, son las mujeres las que han obtenido una mayor proporción (57,9%), en relación al género masculino (48,4), no encontrándose diferencias significativas ($X^2= 0,431$).

Tal y cómo hemos percibido, la acción de la comunicación no verbal no se ha mostrado negativa en ninguno de los ítems puesto que más de la mitad de la muestra ha respondido afirmativamente, con lo cual, se considera que su percepción en el alumnado ha sido eficiente.

DISCUSIÓN

En nuestro presente estudio, enfocado a analizar la influencia de la autoestima en las relaciones interpersonales, se han llegado a obtener un gran número de datos, los cuales, a partir de este apartado, trataremos de comparar con los conseguidos en otros estudios citados previamente en la introducción empírica.

En primer lugar, en relación al nivel de autoestima de la muestra, hemos obtenido que tanto los hombres como las mujeres, han obtenido un nivel elevado/normal. Además, hemos hallado que el porcentaje de personas que han contestado afirmativamente ha sido considerablemente mayor que el de los sujetos que han respondido de manera negativa. Se observan datos similares en los estudios de Alonso *et al.*, (2007) y Álvarez, Alonso y Guidorizzi (2010), en los que al igual que en el nuestro, un mayor porcentaje de su muestra obtuvo una autoestima eficiente y adecuada. Además, en el estudio realizado por el primero de ellos, se evaluó también: el autoconcepto, el autorrespeto y la autoaceptación. Sin embargo, el estudio publicado por Moreno y Ortiz (2009), expone un dato diferente, puesto que su muestra obtuvo una autoestima media.

Con respecto al nivel de autoestima en función del género, nuestro resultado ha sido tal y como esperábamos, que los hombres presentan un mayor grado de autoestima que las mujeres. Este dato podemos compararlo en los estudios llevados a cabo por Cava, Musitu y Murgui (2006); Oliva, León y Guidorizzi (2010) y Kifafi, Lizana y Ortiz (2012). Estos últimos autores, también obtuvieron dicho resultado, no obstante, en nuestro estudio no se han dado diferencias significativas. Por el contrario, los dos primeros autores citados, hallaron lo contrario, es decir, que el género femenino disponía de una mayor autoestima que los hombres.

Por otro lado, debemos destacar que la media obtenida por nuestra muestra en relación a las relaciones interpersonales ha sido positiva, situándose en el nivel de “*Poca dificultad*”. Se obtuvo un resultado similar en el trabajo llevado a cabo por Alonso *et al.*, (2007) quien obtuvo en su muestra unas relaciones a su vez eficientes.

Con respecto al nivel de relaciones interpersonales en función del género, en nuestro estudio, se ha obtenido que los hombres han mostrado unas mejores relaciones interpersonales que las mujeres, lo cual no se asemeja con lo que esperábamos en un principio. En otras investigaciones, como por ejemplo, la realizada por Salguero *et al.*, (2011), se obtuvo el resultado opuesto, es decir, ellos hallaron que el género femenino era el que disfrutaba de unas relaciones sociales más adecuadas y positivas. Tras pensar y reflexionar acerca de qué otro modo hubiéramos podido obtener el dato esperado, llegamos a la conclusión, de que un mayor número de sujetos hubiera sido posiblemente la clave más acertada para conseguirlo.

De igual modo, hemos obtenido que los hombres han presentado una mejor capacidad de aserción que las mujeres, lo cual no era lo que nos habíamos planteado al principio de nuestro trabajo. En el estudio de Redondo y Guevara (2012), se puede contemplar lo opuesto a nuestros resultados, es decir, que son las mujeres las que muestran una mayor facilidad en el aspecto prosocial con respecto al hombre. Además, el aspecto prosocial también está relacionado en cierta medida con las relaciones con los iguales. En nuestro trabajo, tal y como pensábamos, hemos obtenido que han sido las mujeres las que han mostrado unas mejores relaciones con los iguales que los hombres. Dicho resultado lo podemos contemplar en el estudio de Plazas *et al.*, (2010), al igual que en el de Redondo y Guevara (2012). Para poder haber obtenido el dato deseado en relación a la “Aserción”, pensamos que una serie de preguntas más específicas hubiera sido la mejor solución, como por ejemplo: Cuando tienes un malentendido con alguien, ¿tienes dificultad para solucionarlo tranquilamente exponiendo tu opinión o tiendes a ponerte violento y hablar de forma inadecuada?

También, debemos destacar la relación existente entre la autoestima y las relaciones interpersonales. En nuestro caso, no se ha obtenido una relación entre dichas variables, aspecto que no esperábamos en nuestro trabajo; sin embargo, en el estudio de Alonso *et al.*, (2007), sí se halló una correlación positiva. Al reflexionar a través de qué otro modo hubiéramos podido alcanzar este resultado, llegamos a la conclusión de que quizás un mayor número de sujetos y

el equilibrio del número de preguntas de los dos cuestionario empleados, hubiera sido la mejor solución.

La relación existente entre la comunicación familiar y la autoestima, también puede ser comparada por una serie de estudios. En nuestro trabajo en cuestión, no se ha obtenido una relación entre ellas, lo cual no se asemeja con lo que esperábamos. Sin embargo, en los estudios realizados por Cava, Musitu y Murgui (2006); Martínez-Ferrer *et al.*, (2007); Cava, Murgui y Musitu (2008) y Gómez (2010), se obtuvo lo contrario, es decir, ellos sí obtuvieron una relación positiva entre ambas variables (Relaciones familiares y Autoestima). Hubiéramos podido alcanzar el resultado deseado añadiendo un mayor número de preguntas con respecto a dicho factor, ya que es complicado estudiarlo a partir de un reducido número de preguntas. De igual modo, en lugar de añadir más cuestiones, también hubiera sido aceptable y válido haber planteado unas preguntas mucho más específicas.

Por otra parte, en nuestro estudio se han considerado las relaciones familiares como el segundo factor que menos dificultad ha causado en los sujetos, dando lugar a unas relaciones interpersonales dentro del entorno familiar positivas. Alonso *et al.*, (2007) obtuvo un dato similar al nuestro; no obstante, Córdova (2010) no puede decir lo mismo a partir de su investigación, puesto que obtuvo un resultado negativo con relación a estas relaciones familiares.

Otro aspecto a destacar, es en cuanto a las relaciones con iguales, las cuales han sido el factor que menor dificultad ha recibido, siendo por lo tanto, en el que mejor se sienten los individuos e interactúan con facilidad. En los estudios de Alonso *et al.*, (2007) y Giraldo y Mera (2000) también se hallaron unas relaciones con los semejantes eficientes. Éste último obtuvo un elevado porcentaje en relación al hecho de tener amigos, compañerismo en clase y una saludable interacción con el docente.

Por el contrario, el trabajo realizado por Llorent y López (2012), obtuvo a diferencia de nosotros, unas relaciones con iguales deficientes por parte de los alumnos dentro y fuera del aula. Igualmente, Rama y Zamora (2012), consiguieron el mismo resultado, pero estos enfocados al entorno laboral.

Por último, en relación a la comunicación no verbal, en nuestro estudio en cuestión se ha obtenido que un poco más de la mitad de los sujetos de la muestra, han respondido positivamente ante el hecho de emplear los gestos en su vida diaria mientras mantienen conversaciones con las personas de su entorno. El estudio realizado por Arellano (2006), se obtuvo un dato similar, es decir, prácticamente la mitad de su muestra manifestaba los gestos y señales en su vida cotidiana y de igual modo, los exteriorizaban con una alta frecuencia.

CONCLUSIONES

Como conclusión del presente trabajo de investigación, sobre la influencia de la autoestima en las relaciones interpersonales, podríamos decir que a pesar del escaso número de muestras, se han conseguido analizar todos nuestros objetivos (general y específicos) planteados de una forma eficaz y positiva.

A modo de recordatorio, trataremos de exponer de manera específica los principales resultados obtenidos a partir de nuestro análisis de los cuestionarios empleados en nuestra muestra.

En primer lugar, comentaremos nuestra primera variable, la autoestima. Se ha obtenido que el nivel medio de autoestima que han presentado nuestros sujetos, ha sido elevado/normal. En relación al género, han sido los hombres los que han alcanzado una mayor media de autoestima que las mujeres.

Además, el porcentaje de sujetos que han contestado positivamente a los ítems de autoestima, ha sido considerablemente mayor, que el de aquellos que han respondido de manera negativa.

Por otro lado, en relación a la autoestima por cursos, se ha obtenido que 1ºA ha sido el curso que mejor autoestima ha presentado, siendo por el contrario 1ºC, la que peor autoestima ha alcanzado. Teniendo en cuenta este último valor, es recomendable su desarrollo y enriquecimiento. Así mismo, considerando los grupos de edad, destacar que el grupo de alumnos de 12 años ha sido el que ha presentado un mayor nivel de autoestima; sin embargo, los de 14 años han sido los que la han mostrado más deficiente.

En segundo lugar, las relaciones interpersonales de los sujetos se han encontrado entre los valores “3 = Poca dificultad” y “2 = Mediana dificultad”, aproximándose más a la primera de ellas. Con lo cual se podría decir que se corresponde a unas relaciones sociales normales y en cierto grado, positivas.

En función del género, los hombres han presentando una mejor percepción ante las relaciones interpersonales que las mujeres, siendo la media de dificultad de estos más elevada que la del género femenino.

Una vez estudiadas las relaciones interpersonales en función del curso, se ha obtenido que 1°C ha sido el que mejores relaciones ha alcanzado, puesto que su media ha sido mayor que la de los otros cursos. No obstante, 1°A se caracteriza por ser el curso que mayor dificultad ha presentado, debido a una media menor. Así mismo, en relación a los grupos de edad, se ha hallado que los alumnos de 13 años han sido los que han obtenido una media mayor de relaciones interpersonales; siendo por otro lado los de 12 años los que menor media han mostrado, dando lugar a unas peores relaciones.

En cuanto a los cinco factores del cuestionario de relaciones interpersonales, se ha obtenido que el que menor dificultad ha causado en los sujetos, y por tanto, muestra una mejor percepción acerca de las relaciones sociales, ha sido las Relaciones con iguales, mientras que por el contrario, el que mayor dificultad ha reunido ha sido el de las Relaciones con el otro sexo.

En relación al género, hemos hallado que el sexo masculino se ha mostrado más receptivo ante la capacidad de Aserción, las Relaciones con el otro sexo y el hecho de Hablar en público. Por otro lado, las mujeres han contestado más positivamente hacia las Relaciones con los iguales y las Relaciones familiares.

Por lo que respecta a la correlación existente entre la autoestima y las relaciones interpersonales, tenemos que matizar que no se ha hallado una relación entre ambas.

Otro dato interesante a destacar, es la relación que ofrece la autoestima con cada uno de los factores interpersonales. En nuestro caso, tampoco hemos

hallado una relación entre cada una de las variables interpersonales junto con la autoestima.

En tercer lugar, en relación a la comunicación no verbal, hemos obtenido en todas las preguntas, que más de la mitad de los sujetos han contestado afirmativamente a la opción “SÍ”. Hemos obtenido el mayor porcentaje de sujetos ante la cuestión en la que se les preguntaba sobre su capacidad para expresar sus sentimientos. De manera consecutiva, los siguientes porcentajes mayores se han hallado en los ítems donde se les pregunta si saben o no el significado de la comunicación no verbal, y en el que se les pregunta si comprenden a sus amigos mediante el uso de los gestos y las señales. Finalmente, el menor porcentaje ha sido con respecto a la cuestión del uso de los gestos durante el proceso de comunicación.

Por otra parte, reflexionando acerca de las limitaciones que nos hemos encontrado a lo largo de este trabajo, podríamos decir que ha sido, como ya se ha expuesto anteriormente, el escaso número de muestras. Pensamos que este hecho ha podido influir y ser responsable de los resultados obtenidos, no existiendo quizás la misma fiabilidad y veracidad como que si por el contrario, se hubiera presentado a más sujetos.

Igualmente, opinamos que dicho trabajo se hubiera realizado de una forma más efectiva, si las encuestas no las hubieran completado los niños, ya que quizás sus respuestas han podido ser influidas y mediadas por las de sus otros compañeros.

Por último, en relación a las aportaciones que puede otorgar nuestro trabajo, destacar que facilita una gran variedad de datos con respecto a nuestras dos variables y la relación entre ambas, además de un nuevo cuestionario para el estudio de la comunicación no verbal.

Esperamos de este modo, que este estudio pueda servir de ejemplo e incluso de referencia, para futuras líneas de investigación en este mismo ámbito.

REFERENCIAS

- Acosta, R. (2004). La autoestima en la educación. *Límite: revista de filosofía y psicología*, 1 (11), 86-99.
- Aguilar, E. (1995). *Domina la Autoestima*. México: Árbol.
- Aguilar, J., Cumbá, C., Cortés, A., Collado, A. M., García, R. G. y Pérez, D. (2010). Hábitos o comportamientos inadecuados y malos resultados académicos en estudiantes de secundaria. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 48 (3), 280-290.
- Alcántara, J. A. (1990). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: CEAC.
- Alcántara, J. A. (1993). *Cómo educar la autoestima: métodos, estrategias, actividades, directrices adecuadas: programación de planes de actuación*. Barcelona: CEAC.
- Alonso, J. y Román, J.M^a. (2005). Prácticas educativas familiares y autoestima. *Psicothema*, 17 (1), 76-82.
- Alonso, L. 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). *Salud Uninorte*, 23 (1), 32-42.
- Álvarez, A., Alonso, M. M. y Guidorizzi, A. C. (2010). Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18, 634-640.
- Álvarez, A., Sandoval, G. y Velásquez, S. (2007). *Autoestima en los (as) alumnos (as) de los 1º medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar (I.V.E.) de la ciudad de Valdivia*. Universidad Austral de Chile.
- Arellano, N. (2006). Las barreras en la comunicación no verbal entre docente-alumno. *Revista ORBIS/ Ciencias Humanas*, 4, 3-38.
- Argyle, M. (1990). Relaciones sociales. En M. Hewstone; W. Stroeber; J. P. Codol y G. M. Stephenson (Coords.), *Introducción a la psicología social. Una perspectiva europea*. (pp. 222-245). Barcelona: Ariel.
- Añez, A. (2011). *Autoestima en mujeres practicantes de danza*. Universidad Rafael Urdaneta. Facultad de ciencias políticas y administrativas. Escuela de Psicología.

- Bados, A. (1991). *Hablar en público*. Madrid: Pirámide.
- Bauman, Z. (2007). *La Sociedad Sitiada*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Bijstra, J. O., Bosma, H. A. y Jackson, S. (1994). The relationship between social skills and psycho-social functioning en early adolescent. *Personality and Individual Differences*, 16 (5), 767-776.
- Bijstra, J. O., Jackson, S. y Bosma, H. A. (1995). Social skills and psycho-social functioning in early adolescence: A three-year follow-up. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 8 (4), 221-234.
- Birdwhistell, R.L. (1979). *El lenguaje de la expresión corporal*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Bizama, I. (1995). La Autoestima Requiere Atención de Urgencia. *Revista de Educación del Centro de Perfeccionamiento del Ministerio de Educación*, 225, 26 – 28.
- Bragado, C., Hernández-Lloreda, M. J., Sánchez-Bernardos, M. L. y Urbano, S. (2008). Autoconcepto físico, ansiedad, depresión y autoestima en niños con cáncer y niños sanos sin historia de cáncer. *Psicothema*, 20 (3), 413-419.
- Branden, N. (1969): *La Psicología de la autoestima*. NY: Paidós.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
- Caballo, V. E. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández Ballesteros y J. A. Carroble (Eds.), *Evaluación conductual: metodología y aplicaciones* (3.ª edición), (pp. 553-595). Madrid: Pirámide.
- Caballo, V. E. (1997). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Camargo (1994). *Autoestima. Punto de partida*. Madrid: Utopía.
- Campos, A. (2006). *Importancia de las relaciones interpersonales en los cuidados de enfermería*. Universidad del Valle de México: Rectoría Institucional. Episteme No, 8-9.
- Castaño, E. F. y Barco, B. L. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10 (2), 245-257.
- Castillo, G. (1984). Comunicación y relaciones interpersonales. *Comunicación y Medios*, 4, 41-47.

- Cava, M^a. J., Musitu, G. y Murgui, S. (2006). Familia y violencia escolar: el rol mediador de la autoestima y la actitud hacia la autoridad institucional. *Psicothema*, 18 (3), 367-373.
- Cava, M.J., Murgui, S. y Musitu, G. (2008). Diferencias en factores de protección del consumo de sustancias en la adolescencia temprana y media. *Psicothema*, 20 (3), 389-395.
- Cestero, A. M^a. (1998). *Estudios de comunicación no verbal*. Madrid: Edinumen.
- Chen, K. (2006). Social Skills Intervention for Students with Emotional/Behavioral Disorders: A Literature Review from the American Perspective. *Educational Research and Reviews*, 1 (3), 143-149.
- Chou, K. L. (2000). Intimacy and psychosocial adjustment in Hong Kong Chinese adolescents. *Journal of Genetic Psychology*, 161 (2), 141-151.
- Clark, A., Cledes, H. y Bean, R. (1996): *Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Madrid: Debate.
- Cledes, H. y Bean, R. (1995): *Cómo desarrollar la autoestima en los niños*. Madrid: Debate.
- Córdova, C. J. (2010). *La autoestima y su influencia en el rendimiento académico de los niños/as de segundo, tercero y cuarto Año de Educación Básica de la escuela "Amazonas" del cantón Cevallos, caserío La Florida, en el período diciembre 2009 a febrero del 2010*. Universidad Técnica de Ambato.
- Cyranowski, J., Frank, E., Young, E. y Shear, M. (2000). Adolescent onset of the gender difference in lifetime rates of major depression: A theoretical model. *Archives of General Psychiatry*, 57 (1), 21-27.
- Davis, K. y Newstrom, J. (1991). *Comportamiento Humano en el Trabajo*. México: Mc Graw Hill.
- De Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.
- Deci, E. y Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49 (3), 182-185.
- Díaz, J. F. y Sánchez-López, M. P. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 15 (1), 100-105.
- Douglas, R. (1995). *Desarrolla tu autoestima*. Madrid: Iberonet, S.A.

- Edilia, E. (2010). *Apoyo Psicosocial encaminado al fortalecimiento de la autoestima en los estudiantes de la unidad educativa Jose Celestino Mutis del municipio de Fusagasuga*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades.
- Edwards, J. y Cable, D. (2009). The value of value congruence. *Journal of Applied Psychology*, 94 (3), 654-677.
- Gan, F. y Soto, R. (2007). *Carrera profesional: Claves, competencias y vitaminas*. Madrid: Díaz de Santos.
- Garaigordobil, M., Pérez, J. I. y Mozaz, M. (2008). Self-Concept, Self-Esteem and Psychopathological Symptoms. *Psicothema*, 20 (1), 114-123.
- García, A. D. (2010). Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *XXI: Revista de Educación, Norteamérica Universidad de Huelva*, 12, 225-240.
- Garveth, W. (2006). *Programa de orientación grupal para fortalecer las relaciones interpersonales en los docentes de educación inicial*. República Bolivariana de Venezuela. Universidad del Zulia.
- Gil, F. (1993). Entrenamiento en habilidades sociales. En M. A. Vallejo y M^a Ruiz, *Manual práctico de modificación de conducta 2*, (Pp. 263-339). Terapia de conducta y Salud.
- Gilman, R. y Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35 (3), 311-319.
- Giraldo, L. y Mera, R. (2000). Clima escolar: Percepción del estudiante. *Colombia Med*, 31, 23-27.
- Gismero, E. (2000). *EHS Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: TEA Publicaciones de Psicología Aplicada.
- Gómez, F. (2004). *Técnicas y Métodos para la intervención social en las organizaciones*. Universidad Complutense de Madrid. Facultad de ciencias Políticas y Sociología.
- Gómez, M. G. (2010). *La baja autoestima en el rendimiento escolar de los estudiantes de séptimo año de educación básica de la escuela fiscal mixta María Larraín, de la ciudad de Pelileo, durante el año lectivo 2009-2010*. Universidad Técnica de Ambato. Facultad de ciencias Humanas y de la educación. Carrera de educación básica.

- Gonzalez, S. Y. (2012). *El autoestima y su influencia en el rendimiento escolar de los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela fiscal mixta "Dr. Ulpiano Rosero" de la parroquia La Paz, Cantón Montúfar, Provincia del Carchi*. Universidad Técnica de Ambato. Facultad Ciencias Humanas y de la educación. Carrera: Educación básica.
- González, M. C. y Tourón, J. (1992). *Autoconcepto y rendimiento académico. Sus implicaciones en la motivación y en la autorregulación del aprendizaje*. Pamplona: EUNSA.
- Hargie, O., Saunders, C. y Dickson, D. (1981). *Social skills in interpersonal communication*. Londres: Croom Helm.
- Herrera, J. M., Barranco, C., Melián, C., Herrera, R. M., Rodríguez, M^a. I. y Mesa, M^a. N. (2003). La autoestima como predictor de la calidad de vida en los mayores. *Portularia*, 4, 171 - 178.
- Inglés, C. J., Méndez, F. X. e Hidalgo, M^a. D. (2000). Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia. *Psicothema*, 12 (3), 390-398.
- Inglés, C. J., Delgado, B., Baustista, R., Torregrosa, M. S., Espada, J. P., García-Fernández, J. M., Hidalgo, M. D. y García-López, L. J. (2007). Factores psicosociales relacionados con el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes españoles. *Internacional Journal of Clinical and Health Psychology*, 7 (2), 403-420.
- Inglés, C. J., Benavides, G., Redondo, J., García-Fernández, J. M., Ruiz-Esteban C., Estévez C. y Huescar, E. (2009). Conducta prosocial y rendimiento académico en estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *Anales psicología*, 25 (1), 93-101
- Inglés, C. J., Delgado, B., García-Fernández, J. M., Ruiz-Esteban, C. y Díaz-Herrero, A. (2010). Sociometric types and social interaction styles in a sample of Spanish adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 13 (2), 730-740.
- Jadue, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagógicos: Valdivia*, 27, 111-118.
- Jiménez, A. L. y Pantoja, V. (2007). Autoestima y Relaciones Interpersonales en Sujetos Adictos a Internet. *Psicología – Segunda Época*, 26 (1), 78-89.

- Karatzias, A., Power, K. G. y Swanson, V. (2001). Predicting use and maintenance of use substances in Scottish adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 322-356.
- Kelly, J. A. (1982). *Social-skills training: A practical guide for interventions*. Nueva York: Springer.
- Kifafi, S., Lizana, V. y Ortiz, R. (2012). Personalidad Eficaz y Rendimiento Académico en Estudiantes de Séptimo y Octavo Año de Educación Básica. *Revista de Psicología-Universidad Viña del Mar*, 2 (1), 30-45.
- Knapp, M. (1995). *La comunicación no verbal. El cuerpo y el entorno*. Barcelona: Paidós.
- Kollins, S. H., McClernon, F. J. y Fuemmeler, B. F. (2005). Association between smoking and attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms in a population-based sample of young adults. *Archives of General Psychiatry*, 62 (10), 1142-1147.
- La Greca, A. M. y López, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 83-94.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: A brief note. *Behavior Therapy*, 4 (5), 697-699.
- Llorent, V. J. y López, R. (2012). Estudio de las relaciones interpersonales en aulas con alumnos “diferentes”. *Campo Abierto*, 31 (2), 87-109.
- Lodge, J. y Feldman, S. (2007). Avoidant Coping As A Mediator Between Appearance-Related Victimization and Self-Esteem in Young Australian Adolescents. *British Journal of Developmental Psychology*, 25, 633-642.
- Lugo, E. y Santil, J. C. (2005). *Lineamiento para mejorar las relaciones interpersonales en el departamento de administración de la U.P.E.L.* Universidad pedagógica experimental Libertador Maturin-Monagas.
- Manning, W. D., Longmore, M. A. y Giordano, P. C. (2007). The changing institution of marriage: Adolescents expectations to cohabit and to marry. *Journal of Marriage and Family*, 69 (3), 559-565.
- Marroquín, M. y Villa, A. (1995). *La comunicación interpersonal. Medición y estrategias para su desarrollo. Recursos e instrumentos psicopedagógicos*. Bilbao: Mensajero.

- Martínez, A. E. (2009). *Autoconcepto, motivación académica y estrategias de aprendizaje en estudiantes prosociales y no prosociales de educación secundaria obligatoria*. Tesis Doctoral. Universidad Miguel Hernández. Elche. España.
- Martínez, A. E., Inglés, C. J., Piqueras, J. A. y Ramos, V. (2010). Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8 (20), 111-138.
- Martínez-Ferrer, B., Murgui-Pérez, S., Musitu-Ochoa, G. y Monreal-Gimeno, M. C. (2007). El rol del apoyo parental, las actitudes hacia la escuela y la autoestima en la violencia escolar en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8 (3), 679-692.
- Martos, M. J., Pozo, C. y Alonso, E. (2008). Influencia de las relaciones interpersonales sobre la salud y la conducta de adherencia en una muestra de pacientes crónicos. *Boletín de Psicología*, 93, 59-77
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Chicago: Aldine-Atherton.
- Melcón, M^a. A. y Melcón, A. (1991). Educación en la autoestima. *Revista Complutense de Educación*, 2 (3), 491-500. Edit. Univ. Complutense. Madrid.
- Monjas, M. I. (1999). *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PEHIS)*. Madrid: CEPE.
- Moreno, M. A. y Ortiz, G. R. (2009). Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes. *Terapia Psicológica*, 27 (2), 181-190.
- Mruk, C. (1998): *Auto-Estima. Investigación, teoría y práctica*. Bilbao, España: Desclée de Brower.
- Musitu, G. (1995): *Proyecto Autoestima-95*. Documento del autor. Universidad de Valencia. – y otros (1996): *Educación familiar y socialización de los hijos*. Barcelona: Idea Books.
- Naranjo, M. L. (2007). Autoestima: Un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista Electrónica publicada por el Instituto de Investigación en Educación*, 7 (3), 1-27.
- Navarro, M. (2009). Temas para la educación. Autoconocimiento y Autoestima. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 5, 1- 9.

- Nivia, B., Plazas, M., Sánchez, R. y Arena, C. A. (2011). Factores de riesgo y de protección relacionados con el consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de enfermería. *Revista Latino Americana Enfermagem*, 19, 673-683.
- Ochoa, R. (2008). *La autoestima y la experiencia espiritual en el adolescente postmoderno*. Universidad Vasco de Quiroga.
- O'Connor, R. D. (1969). Modification of social withdrawal through symbolic modeling. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 2 (1), 15-22
- Oliva, L., León, D. y Rivera, E. A. (2007). La emigración del adulto como factor de riesgo en la autoestima de los adolescentes. *Enseñanza e investigación en psicología*, 12 (2), 359-366.
- Ortega, P., Mínguez, R. y Rodes, M. L. (2001). Autoestima: un nuevo concepto y su medida. *Teoría de la Educación*, 12, 45-66.
- Ortiz, M. J., Aguirrezabala, E., Apodaca, P., Etxebarria, I. y López, F. (2002). Características emocionales, funcionamiento social y satisfacción social en escolares. *Infancia y Aprendizaje*, 25 (2), 195-208.
- Ovejero, A. (1998). *Las relaciones humanas. Psicología social teoría y aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva, S. L.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (1989). *Desarrollo Humano*. México: Mc. Graw Hill.
- Pasquali, A. (1980): *Comunicación y Cultura de masas*. Caracas: Monte Ávila Editores.
- Pastor, G. (1994). *Conducta interpersonal: Ensayo de psicología social sistemática*. Salamanca, Publicaciones de la Universidad Pontificia.
- Pequeña, J. y Ecurra, L. M. (2006). Efectos de un programa para el mejor mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista de investigación en Psicología*, 9 (1), 9-22.
- Phillips, E. L. (1978). *The social skills basis of psychopathology*. Nueva York: Grune and Stratton.
- Pinazo, S., Pons, J. y Carreras, A. (2002). El consumo de inhalables y cánnabis en la preadolescencia: análisis multivariado de factores predisponentes. *Anales de Psicología*, 18 (1), 77-93.
- Plata, C., Riveros, M. y Moreno, J. (2010). Autoestima y empatía en adolescentes observadores, agresores y víctimas del bullying en un colegio del municipio de Chía. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 4 (2), 99-112.

- Plazas, E. A., Morón, M. L., Santiago, A., Sarmiento, H., Ariza, S. E. y Patiño, C. D. (2010). Relaciones entre iguales, conducta prosocial y género desde la educación primaria hasta la universitaria en Colombia. *Universitas Psychologica*, 9 (2), 357-369.
- Puertas, M. C. (2011). *Influencia de las Relaciones Interpersonales en acciones colaborativas en educación*. Máster en Investigación y evaluación didáctica en el aula para el desarrollo profesional docente.
- Rama, A. y Zamora, C. (2012). *Estudio de las relaciones interpersonales que se producen entre los representantes de la agencia de publicidad y sus posibles clientes durante la presentación de campañas publicitarias, a la luz de las técnicas de Programación Neurolingüística*. Universidad central de Venezuela. Facultad de Humanidades y Educación. Escuela de Comunicación Social.
- Ramírez, P., Duarte, J. y Muñoz, R. (2005): Autoestima y refuerzo en estudiantes de 5. ° Básico de una escuela de alto riesgo. *Anales de Psicología*, 21 (1), 102-115.
- Redondo, E. (1959). *Educación y comunicación*. Madrid: CSIC.
- Redondo, J. (2007). *Conducta prosocial, atribuciones causales y rendimiento académico en E.S.O.* Tesis Doctoral. Universidad Miguel Hernández. Elche. España.
- Redondo, J. y Guevara, E. (2012). Diferencias de género en la prevalencia de la conducta prosocial y agresiva en adolescentes de dos colegios de la ciudad de Pasto. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 36, 173-192.
- Rich, A. R. y Schroeder, H. E. (1976). Research issues in assertiveness training. *Psychological Bulletin*, 83 (6), 1081-1096.
- Rimm, D. C. y Masters, J. C. (1974). *Behavior therapy: Techniques and empirical findings*. Nueva York: Academic.
- Robles, R. (2004). *Los problemas de Educación y el Rendimiento*. Caracas: Colores.
- Roda, F. J. y Beltrán, R. (1988). *Información y comunicación: Los medios y su aplicación didáctica*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Rodríguez, R. M^a., Terrón, M^a. J. y Gracia, P. (2010). Recursos creativos corporales y uso de la comunicación no-verbal para el desarrollo y evaluación de competencias genéricas en alumnado de grado. *Revista de Docencia Universitaria*, 8 (1), 142-157.

- Rodríguez, C., Álvarez, J., Lorenzo, O. y Cremades, R. (2010). La comunicación verbal-expresivo corporal en un contexto escolar intercultural en el norte de África: estudio comparativo entre niños europeos vs amazigh. *Actualidades Investigativas en Educación*, 10 (1), 1-18.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. y Simmons, R. G. (1972). *Black and White self-esteem: The urban school*. American Sociological Association, Washington, DC: Arnold & Caroline.
- Rulicki, S. y Cherny, M. (2007). *Comunicación no verbal. Cómo la inteligencia emocional se expresa a través de los gestos*. Buenos Aires: Granica.
- Sachau, D. (2007). Resurrecting the motivation-hygiene theory: Herzberg and the positive psychology movement. *Human Resource Development Review*, 6 (4), 377-393.
- Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Castillo, R. y Palomera, R. (2011). Inteligencia emocional y ajuste psicosocial en la adolescencia: El papel de la percepción emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 4 (2), 143-152.
- Savater, F. (1991). *Ética para Amador*. Barcelona: Ariel.
- Schwartz, D. (1998). *La autoestima y su importancia*. Primer seminario internacional de capacitación profesional. UNE.
- Scott, M. y Powers, W. (1985). *La Comunicación Interpersonal como necesidad*. Madrid: Narcea.
- Sledge, S., Miles, A. y Coppage, S. (2008). What role does culture play? A look at motivation and job satisfaction among hotel workers in Brazil. *The International Journal of Human Resource Management*, 19 (9), 1667-1682.
- Soria, V. M. (2004). *Relaciones Humanas*. México: Limusa.
- Stephan, Y. y Maiano, C. (2007). On the Social Nature of Global Self-Esteem: A Replication Study. *The Journal of Social Psychology*, 147 (5), 573-575.
- Tacconelli, G. (2006). *Nivel de autoestima y el fracaso escolar en alumnos del 8vo grado de la educación básica*. República Bolivariana de Venezuela Universidad Nacional Abierta.
- Trianes, M. V. (1996). *Educación y competencia social. Un programa en el aula*. Málaga: Aljibe

- Trianes, M. V. y García, A. (2002). Educación socio-afectiva y prevención de conflictos interpersonales en los centros escolares. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 44, 175-189.
- Vallés, A. y Vallés, C. (1996). *Las habilidades sociales en la escuela. Una propuesta curricular*. EOS Gabinete de Orientación Psicológica.
- Vilá, R. (2003). La competencia comunicativa intercultural en educación secundaria obligatoria: escala de sensibilidad intercultural. En E. Soriano-Ayala (coord.), *Perspectivas teórico-prácticas en educación intercultural*, (pp. 103-112). Almería, Servicio de Publicaciones-Universidad de Almería.
- Voli, F. (1996): *La autoestima del profesor. Manual de reflexión y acción educativa*. Madrid: PPC.
- Voli, C. (2005). *La autoestima de los docentes*. Buenos Aires: Niño y Dávila.
- Walker, M. B. (1977). The relative importance of verbal and non verbal cues in the expression of confidence. *Australian Journal of Psychology*, 29 (1), 45-57.
- Wells, L. E. y Marwell, G. (1976). *Self-esteem: Its conceptualization and measurement*. Beverly Hills, Calif: Sage Publications.
- William, C., Chan, C., Chung, O. y Chui, M. (2010). Relationships among mental health, self-esteem and physical health in Chinese adolescents. *Journal of Health Psychology*, 15 (1), 96-106.
- Yagosesky, R. (1998). *Autoestima. En palabras sencillas*. Caracas: Júpiter.
- Yáñez, L. y otros (2001). *Autoestima, en Documento de Apoyo para mediadores educativos en las cuatro áreas. Diagramación e impresión, Imprente Jorgito, Quito, Ecuador, febrero, 2001*.
- Yañez, R., Arenas, M. y Ripoll, M. (2010). El impacto de las relaciones interpersonales en la satisfacción laboral general. *LIBERABIT: Lima (Perú)*, 16 (2), 193-202.

Anexos

Questionario ad hoc

Responde con una **X** según tu respuesta.

0: No

1: Sí

	0	1
¿Sabes qué es la comunicación no verbal?		
¿Sabes expresar tus sentimientos hacia el resto de la gente?		
¿Entenderías a tu amigo/a mediante el uso de gestos?		
Cuando estás hablando con alguien ¿sueles hacer gestos mientras hablas?		