

## Taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme, valoro a los demás" para las habilidades para la vida de las estudiantes de Educación Primaria

Self-esteem workshop "Learning to value myself, value the others" for the life skills of the students of Primay Education

Liliana Mendoza\*

1 Facultad de Educación y Ciencias de la Comunicación, Universidad Nacional de Trujillo. Av. Juan Pablo II s/n – Ciudad Universitaria, Trujillo - Perú

\*Autor correspondiente: [liliana\\_mendozam@hotmail.com](mailto:liliana_mendozam@hotmail.com) (L. Mendoza).

Fecha de recepción: 16 11 2018. Fecha de aceptación: 25 01 2019.

### RESUMEN

La presente investigación tiene como propósito determinar la influencia del taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme, valoro a los demás", en las habilidades para la vida de las estudiantes de Educación Primaria de la UNT. Es una investigación de diseño cuasi-experimental, porque se trabaja con dos grupos: control y experimental. La población está conformada por 214 estudiantes de Educación primaria matriculadas en el año académico 2017, la muestra objeto de estudio está conformada por 60 estudiantes que integran el grupo control y 60 estudiantes que integran el grupo experimental. Para la recopilación de información se ha utilizado el cuestionario de Habilidades para la Vida, cuya validez y confiabilidad ha sido evaluada por el método Alfa Cronbach y el coeficiente de correlación del mismo y para medir la variable independiente se ha utilizado una guía de observación. De los resultados del pretest obtenidos se observa que la mayoría de las estudiantes del grupo control se encuentra en nivel bajo con un 90% y en el grupo experimental en el nivel bajo con un 88%. Al grupo experimental se aplicó el Taller de Autoestima "Aprendiendo a valorarme valoro a los demás" que contiene 10 sesiones.

**Palabras clave:** Habilidades para la vida; taller de autoestima; Autoestima, autoconocimiento; empatía.

### ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the influence of the self-esteem workshop "Learning to value myself, I value others", in the life skills of Primary Education students of the UNT. It is a quasi-experimental design research, because it works with two groups: control and experimental. The population consists of 214 students of Initial Education enrolled in the academic year 2017, the sample object of study is made up of 60 students that make up the control group and 60 students that make up the experimental group. For the collection of information, the Life Skills questionnaire has been used, whose validity and reliability has been evaluated by the Alpha Cronbach method and its correlation coefficient, and an observation guide has been used to measure the independent variable. From the pretest results obtained, it is observed that the majority of the students in the control group is at a low level with 90% and in the experimental group at the low level with 88%. The experimental group applied the Self-Esteem Workshop "Learning to value myself to others" that contains 10 sessions.

**Keywords:** Skills for life; self-esteem workshop; self-esteem, self - Knowledge, empathy.

### INTRODUCCIÓN

Llanos (2006) afirma que las habilidades sociales constituyen una herramienta de gran importancia a lo largo de la vida, gracias a estas las personas mejoran su capacidad de interrelacionar entre si y lograr cubrir sus necesidades básicas de interacción y comunicación. Así por ejemplo; si un estudiante no presenta problemas de interacción en los primeros años de escuela, cabe pensar que no tendrá dificultad en llegar a formar parte de un grupo de amigos en la adolescencia.

Existen diversos componentes que ayudan a establecer relaciones efectivas, entre los que se pueden mencionar son: la empatía, la comunicación asertiva y las relaciones interpersonales que permiten comportarse de manera apropiada en distintas situaciones y contextos, razón por la cual es importante iniciar cuanto antes la enseñanza en habilidades sociales.

Es de suma importancia que en el desarrollo temprano dado en los primeros años se requiera de un conjunto de destrezas y actitudes personales, estilos de comunicación, relaciones de interacción, destrezas personales e interpersonales, que permitan desenvolverse adecuadamente en la etapa adulta, para enfrentar de manera asertiva todo problema que se presenta en la vida día a día.

La escasez de destrezas, aptitudes, relaciones de interacción, capacidades, habilidades y competencias sociales en la adolescencia es frustrante, cuando se establecen relaciones de interacción en su entorno social; razones importantes que sirven como base para desarrollarse en la vida adulta; puesto que suponen nuevas exigencias, diversos estilos de comunicación y relaciones interpersonales y de interacción. Es necesario, entonces, desarrollar una educación humanista que permita la formación y desarrollo integral del ser humano como persona en toda su magnitud, mediante el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades para la vida. Las habilidades para la Vida son comportamientos aprendidos que las personas usan para enfrentar situaciones problemáticas de la vida diaria. Estas habilidades se adquieren a través del entrenamiento intencional o de la experiencia directa por medio del modelado o la imitación. La naturaleza y la forma de expresión de estas habilidades

están mediatizadas por los contextos en que se producen; por tanto dependen de las normas sociales y las expectativas de la comunidad sobre sus miembros. Estas habilidades contribuyen a enfrentar exitosamente los desafíos de la vida diaria en los diferentes ámbitos o áreas en las que se desempeña la persona, familia, escuela, amigos, trabajo, u otros espacios de interacción.

Por casi 20 años, las Habilidades para la Vida han jugado un rol importante entre las estrategias de la educación preventiva y de promoción de estilos de vida saludables. La Organización Mundial de Salud (1999) y la Organización Panamericana de la Salud (1997), son algunas de las organizaciones internacionales que han asumido la importancia de trabajar las "Habilidades para la Vida", en el marco de los esfuerzos globales para promover la salud mental y emocional y el fortalecimiento de factores protectores en niños, adolescentes y jóvenes. Es a través del aprendizaje y ejercicio de las habilidades para la vida que los jóvenes incrementan sus oportunidades para integrarse a la sociedad de manera productiva, saludable y placentera; identifican sus aspiraciones de manera realista, evalúan sus capacidades y el medio de manera precisa, utilizan sus recursos para alcanzar objetivos de manera eficiente en los distintos contextos o desafíos sociales que se les presenten.

Entre las teorías que dan fundamento a los programas de Habilidades para la Vida tenemos: Teoría del Aprendizaje Social, conocida como el Modelo Cognitivo de Aprendizaje Social de Bandura (1977). Sostiene que los niños, aprenden por observación, imitando lo que las personas adultas hacen, notando las consecuencias de las acciones, pero es la recompensa o castigo que recibe por emitir determinada conducta lo que hará que ésta se repita.

Teoría de las Inteligencias Múltiples, Gardner (2001), propuso la existencia de ocho inteligencias humanas: las lingüísticas, lógico matemáticas, musical, espacial, corporal, naturalista, interpersonal e intrapersonal. Sostiene que las personas nacemos con las mismas inteligencias pero que éstas se desarrollan en diferente grado, por tanto, cuando nos enfrentamos a un problema cada quien lo resuelve de

forma diferente. Fundamenta la enseñanza de una gama más amplia de habilidades y la utilización de métodos de instrucción diferentes en los programas de habilidades para la vida. Daniel Goleman (1997), profundizó en este pensamiento. El define dos inteligencias: la intrapersonal (habilidad para comprender los propios sentimientos y motivaciones) y la interpersonal, (la habilidad para entender y discernir los sentimientos e intenciones de otros). Sostiene que saber cómo controlar las emociones es tan importante para tener éxito en la vida como lo es el intelecto.

Teoría de la Resiliencia y Riesgo, plantea la existencia de factores internos y externos que protegen y fortalecen a las personas contra condiciones adversas y contribuyen lograr estabilidad y productividad aún en las peores condiciones.

El aporte de las teorías antes mencionadas y el desarrollo de habilidades sociales nos permiten contribuir a la promoción del desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y a la prevención de problemas psicosociales y de salud. Así mismo nos obliga desde la escuela y las instituciones educativas a trabajar el desarrollo de habilidades para la vida desde un enfoque humanista que contribuya a formar al ser humano en todas sus dimensiones. Habilidades para la vida deben contribuir a que los estudiantes desarrollen y fortalezcan las destrezas y habilidades psicosociales.

La iniciativa original de la Organización Mundial de la Salud (1999) de impulsar la educación en Habilidades para la Vida en escuelas y colegios, surgió del creciente reconocimiento de que, debido a los cambios culturales y en los estilos de vida, con frecuencia los niños y jóvenes de hoy no están suficientemente equipados con las destrezas necesarias para enfrentar los enormes desafíos y presiones del mundo contemporáneo. Con mucha facilidad se asume que la gente joven aprende estas habilidades "por el camino", cuando en verdad su enseñanza casi nunca se aborda en forma específica, ni en los hogares ni en los mejores colegios. En el caso de niños, niñas y jóvenes provenientes de las familias más pobres la situación es peor, ya que la falta de educación, recursos y oportunidades en

los padres facilita el establecimiento de ciclos transgeneracionales de desventaja, falta de equidad y postergación material y psicosocial.

La propuesta pedagógica de Habilidades para la Vida de la Organización Mundial de la Salud (1999) es una estrategia de "empoderamiento" o fortalecimiento de la capacidad de niños, niñas y jóvenes para transformarse a sí mismos y al mundo que los rodea. La adquisición y práctica de estas destrezas psicosociales les permite aprender a procesar y reaccionar activamente a las influencias sociales y ambientales sobre el comportamiento, y de muchas otras formas a modelar y transformar las circunstancias de sus vidas. Dentro de este contexto, la iniciativa de Habilidades para la Vida guarda estrecha relación con: la promoción de la salud, la prevención de problemas psicosociales y de salud y la promoción de la resiliencia. La educación en habilidades para la vida es un enfoque holístico que busca fortalecer la capacidad de niños, niñas y jóvenes para enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria. La enseñanza de destrezas es un aspecto fundamental, pero éstas no son lo único que ellos y ellas aprenden.

La educación en habilidades para la vida debe organizarse como un programa o taller que permita cubrir múltiples necesidades psicosociales y de salud de la población escolar de la Educación Básica y Superior, dependiendo de las prioridades que se hayan establecido. El currículo para la enseñanza de estas habilidades en los colegios y universidades debe diseñarse teniendo en cuenta el nivel cognitivo de los estudiantes en las diferentes etapas del desarrollo; los temas, situaciones de riesgo, intereses y necesidades en cada uno de ellos; y los objetivos de promoción y prevención más pertinentes en cada grupo de edad.

## MATERIAL Y MÉTODOS

El presente trabajo de investigación, es una investigación cuantitativa, aplicada de tipo descriptivo y explicativo, y utiliza el diseño cuasi-experimental, cuyo esquema es el siguiente:

G.E: 01-----x----- 02  
G.C: 03----- 04

Dónde:

G.E. Es el grupo experimental, conformado por 60 estudiantes de Educación primaria de la UNT. Trujillo-2017.

G.C. Es el grupo control, conformado por 60 estudiantes de Educación primaria de la UNT. Trujillo-2017.

01 Aplicación de pre-test al grupo experimental.

02 Aplicación de post-test al grupo experimental.

03 Aplicación de pre-test al grupo control.

04 Aplicación de post-test al grupo control.

**VARIABLES:** operacionalización de las variables

**Variable independiente:**

Taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme valoro a los demás"

**Variable dependiente:**

Habilidades para la vida

**Población**

La población en estudio de la presente investigación está conformada por 214 estudiantes matriculadas en el Programa de Educación Primaria de la Facultad de Educación de la UNT, según registro de matrícula para el Año Académico 2017.

**Muestra**

La muestra que se ha tomado en cuenta ha sido seleccionada al azar y está constituida por 60 estudiantes del II Ciclo al que se denomina grupo experimental. Y 60 estudiantes del V Ciclo al que se le denomina grupo control.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

**Técnicas**

La observación sistemática.

Prueba escrita

**Instrumentos**

Guía de observación

Cuestionario

**Utilidad**

Es importante porque nos permite recoger información de las estudiantes con

respecto al manejo de las habilidades para la vida en sus 10 dimensiones.

Permite conocer el manejo y nivel de cada una de las dimensiones de las habilidades sociales de las estudiantes.

Los instrumentos utilizados en la investigación para la obtención y recolección de la información requerida son:

Guía de observación: Cuestionario La validez y confiabilidad del cuestionario a utilizarse como instrumento de recolección de datos, fue analizado, evaluado y validado por 8 expertos. Así mismo el rango depende de las 65 preguntas que contiene asignando un puntaje máximo de 260 puntos y un puntaje mínimo de 65 puntos. Para conocer la confiabilidad del mismo se utilizó el método Alfa Cronbach y el coeficiente de correlación de cada dimensión de la variable. Para medir la variable independiente se elaborará una guía de observación.

Métodos de análisis de datos: El instrumento de recopilación de información y de datos será procesado con el método estadístico, con sus principales medidas estadísticas. Para ello se elaboraran cuadros de distribución de frecuencias acompañados de los gráficos estadísticos con su respectiva interpretación. Así mismo se contará con una base de datos tanto para el grupo control como para el grupo experimental para establecer las diferencias.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se observa que en la Tabla 1, los estudiantes de Educación Primaria de la UNT, Trujillo-2017, a través de la aplicación del Pre Test y Post test en el grupo control y grupo experimental, la mayoría se encuentra en el nivel bajo en el pre test con un 90% en el post test con un 68% y en el grupo experimental en el pre test están en el nivel bajo con un 88% y en el nivel medio con un 93%.

**Tabla 1.** Aplicación del Pre Test y Post test en el grupo control y grupo experimental del Taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme valoro a los demás" para las habilidades para la vida en las estudiantes de Educación Primaria de la UNT, Trujillo-2017

|       | Grupo Control |      |           |      | Grupo Experimental |      |           |      |
|-------|---------------|------|-----------|------|--------------------|------|-----------|------|
|       | Pre-Test      |      | Post-Test |      | Pre-Test           |      | Post-Test |      |
|       | f             | %    | f         | %    | f                  | %    | f         | %    |
| Alto  | 0             | 0%   | 0         | 0%   | 0                  | 0%   | 0         | 0%   |
| Medio | 6             | 10%  | 19        | 32%  | 7                  | 12%  | 56        | 93%  |
| Bajo  | 54            | 90%  | 41        | 68%  | 53                 | 88%  | 4         | 7%   |
| Total | 60            | 100% | 60        | 100% | 60                 | 100% | 60        | 100% |

**Tabla 2.** Aplicación del Taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme valoro a los demás" en las estudiantes de Educación Primaria, a través de la aplicación del Pre Test en el grupo control

| NIVELES | Autoconocimiento | Empatía | Comunicación asertiva | Relaciones interpersonales | Toma de decisiones | Solución de problemas y conflictos | Pensamiento creativo | Pensamiento crítico | Manejo de emociones y sentimientos | Manejo de tensiones y estrés |
|---------|------------------|---------|-----------------------|----------------------------|--------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|------------------------------|
|         | %                | %       | %                     | %                          | %                  | %                                  | %                    | %                   | %                                  | %                            |
| Alto    | 0%               | 0%      | 0%                    | 0%                         | 0%                 | 0%                                 | 0%                   | 0%                  | 0%                                 | 0%                           |
| Medio   | 20%              | 17%     | 13%                   | 15%                        | 13%                | 15%                                | 12%                  | 13%                 | 8%                                 | 10%                          |
| Bajo    | 80%              | 83%     | 87%                   | 85%                        | 87%                | 85%                                | 88%                  | 87%                 | 92%                                | 90%                          |
| Total   | 100%             | 100%    | 100%                  | 100%                       | 100%               | 100%                               | 100%                 | 100%                | 100%                               | 100%                         |

**Tabla 3.** Aplicación del Taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme valoro a los demás" en las estudiantes de Educación Primaria, a través de la aplicación del Post Test en el grupo control

| Niveles | Autoconocimiento | Empatía | Comunicación asertiva | Relaciones interpersonales | Toma de decisiones | Solución de problemas y conflictos | Pensamiento creativo | Pensamiento crítico | Manejo de emociones y sentimientos | Manejo de tensiones y estrés |
|---------|------------------|---------|-----------------------|----------------------------|--------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|------------------------------|
|         | %                | %       | %                     | %                          | %                  | %                                  | %                    | %                   | %                                  | %                            |
| Alto    | 0%               | 0%      | 0%                    | 0%                         | 0%                 | 0%                                 | 0%                   | 0%                  | 0%                                 | 0%                           |
| Medio   | 33%              | 20%     | 13%                   | 13%                        | 13%                | 15%                                | 13%                  | 13%                 | 8%                                 | 10%                          |
| Bajo    | 67%              | 80%     | 87%                   | 87%                        | 87%                | 85%                                | 87%                  | 87%                 | 92%                                | 90%                          |
| Total   | 100%             | 100%    | 100%                  | 100%                       | 100%               | 100%                               | 100%                 | 100%                | 100%                               | 100%                         |

**Tabla 4.** Resultados de la aplicación del Taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme valoro a los demás" en las estudiantes de Educación Primaria de la UNT, Trujillo-2017, a través de la aplicación del Pre Test en el grupo experimental

| NIVELES | Autoconocimiento | Empatía | Comunicación asertiva | Relaciones interpersonales | Toma de decisiones | Solución de problemas y conflictos | Pensamiento creativo | Pensamiento crítico | Manejo de emociones y sentimientos | Manejo de tensiones y estrés |
|---------|------------------|---------|-----------------------|----------------------------|--------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|------------------------------|
|         | %                | %       | %                     | %                          | %                  | %                                  | %                    | %                   | %                                  | %                            |
| Alto    | 0%               | 0%      | 0%                    | 0%                         | 0%                 | 0%                                 | 0%                   | 0%                  | 0%                                 | 0%                           |
| Medio   | 3%               | 8%      | 12%                   | 20%                        | 8%                 | 17%                                | 13%                  | 20%                 | 15%                                | 10%                          |
| Bajo    | 97%              | 92%     | 88%                   | 80%                        | 92%                | 83%                                | 87%                  | 80%                 | 85%                                | 90%                          |
| Total   | 100%             | 100%    | 100%                  | 100%                       | 100%               | 100%                               | 100%                 | 100%                | 100%                               | 100%                         |

**Tabla 5.** Resultados de la aplicación del Taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme valoro a los demás" en las estudiantes de Educación Primaria de la UNT, Trujillo-2017, a través de la aplicación del Post Test del grupo experimental

| NIVELES | Autoconocimiento | Empatía | Comunicación asertiva | Relaciones interpersonales | Toma de decisiones | Solución de problemas y conflictos | Pensamiento creativo | Pensamiento crítico | Manejo de emociones y sentimientos | Manejo de tensiones y estrés |
|---------|------------------|---------|-----------------------|----------------------------|--------------------|------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------------------|------------------------------|
|         | %                | %       | %                     | %                          | %                  | %                                  | %                    | %                   | %                                  | %                            |
| Alto    | 0%               | 0%      | 0%                    | 0%                         | 0%                 | 0%                                 | 0%                   | 0%                  | 0%                                 | 0%                           |
| Medio   | 53%              | 45%     | 55%                   | 62%                        | 65%                | 70%                                | 80%                  | 57%                 | 82%                                | 72%                          |
| Bajo    | 47%              | 55%     | 45%                   | 38%                        | 35%                | 30%                                | 20%                  | 43%                 | 18%                                | 28%                          |
| Total   | 100%             | 100%    | 100%                  | 100%                       | 100%               | 100%                               | 100%                 | 100%                | 100%                               | 100%                         |

En la Tabla 2 se observa que en el Pre test del grupo control en todas las dimensiones se encuentran en el nivel bajo Autoconocimiento con un 80%, Empatía 83%, Comunicación asertiva 87%, Relaciones interpersonales 85%, Toma de decisiones 87 %, Solución de problemas y conflictos 85 %, Pensamiento creativo 88%, Pensamiento crítico 87%, Manejo de emociones y sentimientos 95 % Manejo de tensiones y estrés 90%.

En la Tabla 3, se observa que en el Post test del grupo control en todas las dimensiones se encuentran en el nivel bajo Autoconocimiento con un 67%, Empatía 80%, Comunicación asertiva 87%, Relaciones interpersonales 87%, Toma de decisiones 87 %, Solución de problemas y conflictos 85 %, Pensamiento creativo 87%, Pensamiento crítico 87%, Manejo de emociones y sentimientos 92% Manejo de tensiones y estrés 90%.

En la tabla 4, se observa que en el Pre test del grupo experimental en todas las dimensiones se encuentran en el nivel bajo Autoconocimiento con un 97%, Empatía 92%, Comunicación asertiva 88%, Relaciones interpersonales 80%, Toma de decisiones 92 %, Solución de problemas y conflictos 83 %, Pensamiento creativo 87%, Pensamiento crítico 80%, Manejo de emociones y sentimientos 85% Manejo de tensiones y estrés 90%.

En la Tabla 5, se observa que en el Post test del grupo experimental en todas las dimensiones el más alto porcentaje se encuentran en el nivel medio Autoconocimiento con un 53% , Empatía en nivel bajo 55%, Comunicación asertiva en nivel medio 45%, Relaciones interpersonales en nivel medio 62%, Toma de decisiones en nivel medio 65%, Solución de problemas y conflictos 70 %, Pensamiento creativo 80%, Pensamiento crítico 57%, Manejo de emociones y sentimientos 82% Manejo de tensiones y estrés 72%.

Los resultados de la presente investigación concluyen que El taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme valoro a los demás" influye significativamente en las habilidades para la vida de las participantes que participaron en el taller. El pre test demostró que el 0% de la estudiantes tienen un nivel alto, el 12% un nivel medio y el 88% un nivel bajo. Mientras que el post-test arroja que el 0% de las

estudiantes tienen un nivel alto, el 93% un nivel medio y el 7% un nivel bajo. Existe una diferencia significativa del 81%. Estos resultados son parecidos a los resultados obtenidos por Silva (2015), la investigadora manifiesta que los estudiantes mediadores disponen de destrezas y estrategias para desarrollar las habilidades relaciones interpersonales, comunicación asertiva, resolución de problemas y conflictos y manejo de emociones y sentimientos demostrando una diferencia significativa de 37%.

Mientras tanto, De Souza (2014) en su trabajo de investigación correlacional demostró que el 72% de los estudiantes carecen de destrezas para las habilidades sociales para la vida, sobre todo carecen de herramientas para establecer relaciones interpersonales y para comunicarse asertivamente, resultados que coinciden con los resultados del pre-test aplicada por la investigación en la que arroja un 66% de las estudiantes carecen de estrategias y herramientas en las dos dimensiones antes mencionadas. Cabrera (2013) en su trabajo de investigación Desarrollo de Habilidades Sociales para Adolescentes, demuestra de manera general que los estudiantes tienen menos destrezas para iniciar conversaciones, hacer cumplidos, preguntar, presentarse a sí mismo, presentar a otras personas, mantener conversaciones, características propias de la dimensión de relaciones interpersonales; características que se ajustan a los resultados presentados al desarrollar el Taller de Autoestima donde la diferencia entre un nivel y el otro es 24%. No ocurre lo mismo en la dimensión manejo de emociones y sentimientos presentan un 64% entre el nivel bajo y nivel medio, mientras que Cabrera (2013) manifiesta que están en un nivel deficiente.

En cuanto a los niveles promedios de las habilidades sociales y para la vida los hallazgos son concordantes con los estudios realizados por Morales (2013b), los resultados manifiestan que los adolescentes tienen un nivel promedio de habilidades sociales en un 54,2%, mientras que con el taller de autoestima en el nivel medio es del 81%. Esto significa que ambos programas han funcionado pero mantienen diferencias significativas. También existe concordancia con el

trabajo de investigación realizado por Morales (2013a) quien encuentra que los participantes en habilidades básicas y avanzadas se ubican en los niveles medio y medio alto en un 83% como lo demuestra el presente estudio cuyo nivel medio representa el 81%. Estudios que guardan resultados similares en cuanto al manejo de resultados y conclusiones.

Los resultados también concuerdan con los trabajos realizados por Thomes y Díaz (2012) en la que determinan la manera como ha incidido el programa de Habilidades para la Vida a partir de la influencia educativa, con resultados extraordinarios con diferencias significativas al término del programa. Así mismo concuerdan con la investigación de Choque y Chirinos (2008) cuyos resultados manifiestan que los estudiantes en un 67% manifiestan haber desarrollado habilidades en un nivel promedio aceptable tal y como lo demuestra la presente investigación que es el 81%. Si bien hay una diferencia del 14%, sin embargo ambos programas han influido en las habilidades de los estudiantes superados las diferencias en las diferentes dimensiones.

## CONCLUSIONES

El taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme valoro a los demás" influye significativamente en las habilidades para la vida de las participantes. El pre test demostró que el 0% de la estudiantes tienen un nivel alto, el 12% un nivel medio y el 88% un nivel bajo. Mientras que el post-test arroja que el 0% de las estudiantes tienen un nivel alto, el 93% un nivel medio y el 7% un nivel bajo. Existe una significativa diferencia en los resultados después de haber aplicado el programa de autoestima. Al inicio la mayoría de las estudiantes estuvieron en un nivel bajo y la minoría en un nivel medio en cuanto a las habilidades y después del taller la mayoría de las estudiantes se ubicaron en un nivel medio y la minoría en un nivel bajo.

Antes de la aplicación del taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme, valoro a los demás" las habilidades para la vida de las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, se encontraron en el nivel bajo el 88%, nivel medio el 12% y un nivel alto el

0%. Es decir, las estudiantes carecen de las habilidades básicas para la vida.

Después de la aplicación del taller de autoestima "Aprendiendo a valorarme, valoro a los demás", las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo manifiestan haber incrementado el nivel de las habilidades para la vida, ubicándose en el nivel bajo el 7%, en un nivel medio el 93% y un nivel alto el 0%. Es decir, existe una diferencia significativa del 81% en el nivel medio. Las estudiantes han logrado manifestar el dominio de las habilidades para la vida en un nivel medio.

El desarrollo del taller ha logrado resultados significativos puesto que al inicio del mismo las estudiantes se ubicaron en 88% en el nivel bajo y después del mismo el 93% en un nivel medio, se incrementó en un 81% debido a las diferentes actividades, dinámicas, juegos, dramatizaciones, improvisaciones, etc. que permitieron que cada una de las sesiones sean dinámicas, vivenciales y oportunas.

Las habilidades para la vida en la dimensión autoconocimiento, las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, manifiestan haber superado los niveles de las mismas, ya que antes de la aplicación del programa el 12% se ubicaron en un nivel medio y después de haber aplicado en programa se ubicaron en un 93%, mientras que el 88% antes de la aplicación del programa se ubicó en un nivel bajo y después de la aplicación del programa el 7% se ubicó en un nivel bajo, existe una diferencia significativa.

Las habilidades para la vida en la dimensión empatía, las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, manifiestan haber superado, los niveles de las mismas en un 81% en el nivel medio y un 81% en el nivel bajo ya que antes de la aplicación del programa el 12% se ubicaron en un nivel medio y después de haber aplicado el programa se ubicaron en un 93%, mientras que el 88% antes de la aplicación del programa se ubicó en un nivel bajo y después de la aplicación del programa el 7% se ubicó en un nivel bajo. Existe una diferencia significativa en ambos niveles.

Las habilidades para la vida en la dimensión comunicación asertiva, las estudiantes de Educación primaria de la

Universidad Nacional de Trujillo, manifiestan haber superado, los niveles de las mismas en un 43% en el nivel medio y un 43% en el nivel bajo ya que antes de la aplicación del programa el 12% se ubicaron en un nivel medio y después de haber aplicado en programa se ubicaron en un 55%, mientras que en 88% antes de la aplicación del programa se ubicó en un nivel bajo y después de la aplicación del programa el 45% se ubicó en un nivel bajo Existe una diferencia significativa en ambos niveles.

Las habilidades para la vida en la dimensión relaciones interpersonales, las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, manifiestan haber superado, los niveles de las mismas en un 42% en el nivel medio y un 42% en el nivel bajo ya que antes de la aplicación del programa el 20% se ubicaron en un nivel medio y después de haber aplicado en programa se ubicaron en un 62%, mientras que en 80% antes de la aplicación del programa se ubicó en un nivel bajo y después de la aplicación del programa el 38% se ubicó en un nivel bajo Existe una diferencia significativa en ambos niveles.

Las habilidades para la vida en la dimensión toma de decisiones, las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, manifiestan haber superado, los niveles de las mismas en un 57% en el nivel medio y un 57% en el nivel bajo ya que antes de la aplicación del programa el 8% se ubicaron en un nivel medio y después de haber aplicado en programa se ubicaron en un 65%, mientras que en 92% antes de la aplicación del programa se ubicó en un nivel bajo y después de la aplicación del programa el 35% se ubicó en un nivel bajo Existe una diferencia significativa en ambos niveles.

Las habilidades para la vida en la dimensión solución de problemas y conflictos, las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, manifiestan haber superado, los niveles de las mismas en un 53% en el nivel medio y un 53% en el nivel bajo ya que antes de la aplicación del programa el 17% se ubicaron en un nivel medio y después de haber aplicado en programa se ubicaron en un 70%, mientras que en 83% antes de la aplicación del programa

se ubicó en un nivel bajo y después de la aplicación del programa el 30% se ubicó en un nivel bajo Existe una diferencia significativa en ambos niveles.

Las habilidades para la vida en la dimensión pensamiento creativo, las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, manifiestan haber superado, los niveles de las mismas en un 67% en el nivel medio y un 67% en el nivel bajo ya que antes de la aplicación del programa el 13% se ubicaron en un nivel medio y después de haber aplicado en programa se ubicaron en un 80%, mientras que en 87% antes de la aplicación del programa se ubicó en un nivel bajo y después de la aplicación del programa el 20% se ubicó en un nivel bajo Existe una diferencia significativa en ambos niveles.

Las habilidades para la vida en la dimensión pensamiento crítico, las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, manifiestan haber superado, los niveles de las mismas en un 37% en el nivel medio y un 37% en el nivel bajo ya que antes de la aplicación del programa el 20% se ubicaron en un nivel medio y después de haber aplicado en programa se ubicaron en un 57%, mientras que en 80% antes de la aplicación del programa se ubicó en un nivel bajo y después de la aplicación del programa el 43% se ubicó en un nivel bajo Existe una diferencia significativa en ambos niveles.

Las habilidades para la vida en la dimensión manejo de emociones y sentimientos, las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, manifiestan haber superado, los niveles de las mismas en un 67% en el nivel medio y un 67% en el nivel bajo ya que antes de la aplicación del programa el 15% se ubicaron en un nivel medio y después de haber aplicado en programa se ubicaron en un 82%, mientras que en 85% antes de la aplicación del programa se ubicó en un nivel bajo y después de la aplicación del programa el 18% se ubicó en un nivel bajo Existe una diferencia significativa en ambos niveles.

Las habilidades para la vida en la dimensión manejo de tensiones y estrés, las estudiantes de Educación primaria de la Universidad Nacional de Trujillo, manifiestan haber superado, los niveles de



las mismas en un 62% en el nivel medio y un 62% en el nivel bajo ya que antes de la aplicación del programa el 10% se ubicaron en un nivel medio y después de haber aplicado en programa se ubicaron en un 72%, mientras que en 90% antes de la aplicación del programa se ubicó en un nivel bajo y después de la aplicación del programa el 28% se ubicó en un nivel bajo. Existe una diferencia significativa en ambos niveles.

### AGRADECIMIENTOS

Oportunidad propicia para expresar mi sentimiento de estima y reconocimiento a la Srta. Susan Yakhelin Dávalos Zavala por ser maestra de vida, de esperanza y ejemplo de perseverancia. Así mismo a José Antonio Mendoza Montoya, mi hermano, amigo y maestro; por cada historia, lección y experiencia vividas juntas.

### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bandura, J. 1982. Teoría del Aprendizaje Social. Madrid-España: Espasa-Calpe
- Cabrera, J. 2013. Desarrollo de habilidades sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavelica de la ciudad de Guayaquil. Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Choque, R; Chirinos, S. 2008. Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- De Souza, P. 2014. Competencias emocionales y resolución de conflictos interpersonales en el aula. España: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Gardner, H. 2001. Teoría de las Inteligencias Múltiples EN EL SIGLO XXI, Barcelona-España: Paidós.
- Goleman, D. 1997. Inteligencia emocional. Editorial kairós
- Llanos, C. 2006. Efectos de un programa de enseñanza en habilidades sociales. Granada.
- Morales, N. 2013a. Clima Social Familiar y resiliencia en adolescentes de cuarto año de Secundaria de una institución educativa estatal de Chiclayo. Perú: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Morales, O. 2013b. Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural. México: Revista electrónica de investigación educativa.
- OMS. 1999. Guidelines: Life Skills Education Curricula for Schools, Ginebra, Suiza.
- Organización Panamericana de la Salud. 1997. Municipios Saludables por la Paz. Una estrategia de promoción de la salud para el desarrollo local y la construcción de sociedades no violentas, Santafé de Bogotá.
- Silva, J. 2015. La mediación como herramienta para resolver conflictos. Impacto sobre las habilidades sociales de los alumnos mediadores en un centro de Educación Secundaria. España.
- Thomes, K; Díaz, H. 2012. Influencia socioeducativa del Programa de Habilidades para la vida. Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.