

**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

“RELACIÓN ENTRE EL CLIMA SOCIAL FAMILIAR Y
AUTOESTIMA EN DEPORTISTAS DE 25 A 35 AÑOS DE
EDAD QUE ENTRENAN FUNCIONAL EN EL GIMNASIO
FT360 – PIURA – 2019”

AUTOR

BACHILLER JHONNATAN SEMINARIO RUIZ

ASESOR

Mgtr. SERGIO ENRIQUE VALLE RÍOS

PIURA-PERÚ

2019

JURADO EVALUADOR DE TESIS Y ASESOR

Dra. María Cristina Quintanilla Castro
Presidente

Mgr. Marco Antonio Camero Morales

Miembro

Dra. Julieta Milagros Castillo Sánchez
Miembro

Mgr. Sergio Enrique Valle Ríos
Asesor

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por sus bendiciones y darme la oportunidad de crecer como profesional.

A mis padres quienes no dudaron y me dieron su apoyo incondicional.

A mi esposa e hijo que me otorgaron la Fé de que con esfuerzo todo es posible.

A mi hermano que con sus palabras pude levantarme y seguir.

A mis amigos que me apoyaron a terminar este primer paso.

DEDICATORIA

Este trabajo va dirigido a mi padre DIOS que ha permitido que se haga real, a mis padres y hermano, a mi esposa, a mi hijo Jhared, a mis amigos que me han ayudado y a mis profesores que permitieron fortalecer mis conocimientos.

RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad determinar si existe o no relación entre el clima social familiar y Autoestima en Deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan Funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. Para su realización se contó con una población total de 68 personas que entrenan Funcional; utilizando un diseño de tipo Descriptivo Correlacional. Los instrumentos que se utilizaron fueron la Escala del Clima Social Familiar de R.H Moss y el Cuestionario de Autoestima de Cooper Smith - Adultos. Los resultados generales de esta investigación revelan que Existe una correlación significativa entre el clima social familiar y Autoestima en Deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan Funcional en el Gimnasio FT360. Así mismo se evidenció un nivel Promedio de clima social familiar 56%, los resultados en la variable Autoestima evidencian que existe un nivel medio bajo en un 52%; del mismo modo existe correlación muy significativa entre la dimensión Relación, Desarrollo y Estabilidad con la autoestima a un nivel de significancia menor de 0,01. Concluyendo que existe relación entre clima social familiar y autoestima.

Palabras Clave: Clima Social Familiar, Autoestima

ABSTRACT

The purpose of this research is to determine whether or not there is a relationship between the family social climate and self-esteem in athletes between the ages of 25 and 35 who train Functional in the FT360 Gymnasium - Piura - 2019. For its realization there was a total population of 68 people who train Functional; using a Correlational Descriptive type design. The instruments used were the R.H Moss Family Social Climate Scale and the Cooper Smith Self-Esteem Questionnaire - Adults. The general results of this investigation reveal that there is a significant correlation between the family social climate and self-esteem in athletes from 25 to 35 years of age who train Functional in the Gym FT360. Likewise, an average level of social family atmosphere was evidenced 56%, the results in the variable Self-esteem show that there is a low average level in 52%; in the same way there is a very significant correlation between the Relationship, development and stability dimension with self-esteem at a significance level of less than 0.01. Concluding that there is a relationship between family social climate and self-esteem.

Keywords: Family Social Climate, Self-esteem

INDICE DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR DE TESIS Y ASESOR.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
I.- INTRODUCCIÓN.....	1
II.- REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	9
III.- HIPÓTESIS.....	62
IV.- METODOLOGÍA.....	63
4.1. Diseño de la investigación.....	63
4.2. Población y muestra.....	64
4.3. Definición y Operacionalización de la variable.....	65
4.4. Técnica e instrumentos.....	68
4.5 Plan de análisis.....	74
4.6 Matriz de consistencia.....	75
4.7 Principios éticos.....	78
V.- RESULTADOS.....	79
5.1 Resultados.....	79
5.2. Análisis de los resultados.....	85

VI. CONCLUSIONES.....	90
ASPECTOS COMPLEMENTARIOS.....	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	92
ANEXOS.....	99

ÍNDICES DE TABLAS

Tabla I:

Relación entre el Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.....79

Tabla II:

Nivel del clima social familiar de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.....80

Tabla III:

Nivel de Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.....81

Tabla IV:

Relación entre Clima Social Familiar en la dimensión relaciones y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.....82

Tabla V:

Relación ente Clima Social Familiar en la dimensión desarrollo y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.....83

Tabla VI

Relación entre Clima Social Familiar en la dimensión estabilidad y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.....84

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1:

Porcentajes del nivel del clima social familiar de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.....80

Figura 2:

Porcentajes del nivel de Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.....81

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad el deporte se ha convertido la excusa más usada para acudir a un centro de entrenamiento la cual ocasiona una necesidad por que la sociedad nos está impartiendo parámetros de belleza constituidos por planes nutricionales, entrenamiento, estético y vestuario grupos sociales etc. Claro esto aparentemente es algo saludable y beneficioso si se aprovecha de forma correcta pero el problema radica que ese ambiente social ha propuesto estándares de belleza abecés casi inalcanzables pero de mucha influencia y aprobación en la sociedad que pueden perjudicar la salud y la integridad de las personas por que son esos mismos entes sociales los que nos proporcionan información de lo que es bello y no lo es causando en algunas personas baja autoestima lo cual trasmite sentimientos de desvaloración actitud negativa para enfrentar otro tipo de circunstancias sabiendo que el ambiente es fundamental en la conducta del individuo la cual aporta organismos organizacionales sociales físicos que van a influir en el comportamiento del individuo.

Pero también recordemos que la familia es el ente más importante de la sociedad la cual trasmite ideales mediante la comunicación, resolución de conflictos, obediencia y socialización la cual puede influir positivamente en la conducta del individuo, pero el desenvolvimiento que se da en la sociedad puede desencadenar inestabilidad si una de estas variables es manipulada tenido como resultado baja autoestima y clima familiar bajo.

El deporte no solo se ha convertido en una práctica lúdica ha pasado de ser un mero ejercicio físico saludable a ser un ritual social y lúdico casi de obligado cumplimiento (Cachán, 2014).

Por otro lado, siguiendo a Maza & Sánchez (2012), se podría afirmar que, hoy por hoy, “el deporte es un instrumento identificado no sólo como actividad física, psíquica, competitiva, sino también como actividad social, cultural y política. Lo cual nos da la interrogante de saber qué rol fundamental e importante cumple en el clima familiar y autoestima ya que como afirma Moss (1974), El clima familiar se constituye en un organismo biopsicosocial y dentro de sus dimensiones encontramos desarrollo, estabilidad y relación donde Moss (1996), La dimensión estabilidad tiene como sub escalas: social y recreativa, complementaria para elevar ajustes conductuales y psicológicos de los hijos. Lila & Buelga (2003) y Coopertsmith, (1996), nos permite identificar mediante esa relación social dentro del entrenamiento la aprobación y desaprobación que tiene el individuo lo que hace sentir competente digno y exitoso. El cual también presenta tipos las cuales son autoestima baja ,media y alta cada una representa características que fundamentan ciertos comportamientos que nos caracterizan en el desenvolvimiento social la cual surge una problemática que talvez no se ha planteado aun de saber si una variable como esta puede afectar a un Clima familiar la cual posee también diversos componentes que completan el desarrollo y desenvolvimiento de las personas en su vida diaria sabiendo que en el seno familiar se trasmiten ideales ,creencias actitudes que son aprendidas dentro de la socialización familiar y reforzada en el ambiente social ,laboral y educativo donde el

deporte también cumple un rol importante dentro de la dimensión desarrollo dentro del entrenamiento funcional siendo un entrenamiento con características de socialización por ser entrenamiento grupal se pueden apreciar características de estabilidad e inestabilidad y actitudes aprendidas dentro la familia y actitudes que se aprenden en el ambiente donde se desenvuelven y afectan directa e indirectamente a sus participantes teniendo como duda ¿que lo determina? a razón de esta problemática se desencadena ese suspicacia de saber si tienen correlación las variables ya mencionadas dentro de esta población y a su vez conocer los factores que lo hacen cambiante.

Dando por entendido que la familia y la sociedad nos dan un sistema de creencias y aportaciones emocionales que los indican que tal como ellos nos interpretan eso nos hacen creer que somos no importando en conocimiento que tengamos, la capacidad adquisitiva, ni física. Permitiendo mediante sus conceptos un cambio de actitud que controla la conducta. Por esta razón la presente investigación busca relación de Clima social familiar y autoestima en deportistas que entrenan Funcional en FT 360 Piura -2019.

Cachan (2014)” Podemos afirmar que el deporte y la realización de actividades físicas y deportivas tiene muchas repercusiones, normalmente positivas, en nuestras propias vidas, ya sea en el ámbito personal como en el ámbito social”.

Molina-García; Castillo & Pablos (2009), que el hecho de practicar deporte afecta, positivamente, a los estados de ánimo, ansiedad y depresión,

además de a la autoestima y al funcionamiento cognitivo. Lo que las hace simple y accesibles a todas las personas. Siguiendo con lo expuesto en el apartado anterior, se podría afirmar que las personas con baja autoestima suelen realizar comportamientos de riesgo para su salud, mientras que aquellos con alta autoestima tienden a llevar a cabo conductas mucho más saludables y adaptativas, a la vez que se sienten más seguras de sí mismas y del aspecto que muestran (Espinoza; Rodríguez; Gálvez; Vargas & Yáñez, 2011).

De acuerdo con la OMS al menos un 65% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física.

Donde el 55% manifiesta no tener el tiempo suficiente. Por otra parte, el 34% considera que se ejercita de manera moderada. Solo el 6% afirma que realiza una actividad intensa, lo que equivale a tener un ritmo constante (unas cinco veces por semana como mínimo). Finalmente, el 65% de encuestados sabe que el sedentarismo es un problema de salud serio. Estas cifras pueden ser muy útiles para cambiar algunos hábitos. Hábitos que permitirán el crecimiento de la autoestima y fortalecer relaciones sociales y la más importante las familiares creando un cambio interno y

promoviendo a un cambio de hábitos en la familia el cual permitirá que se cree una cultura de hábitos y vida saludable teniendo como clave que las familias son el núcleo de la sociedad.

Por tanto, ante la problemática expuesta se plantea la siguiente pregunta: ¿Cuál es la Relación entre el Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019? Para dar respuesta a la siguiente pregunta se plantea los siguientes objetivos:

Determinar la relación existente entre el Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.

Identificar el nivel del clima social familiar de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

Identificar el nivel de Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

Determinar la relación entre Clima Social Familiar en la dimensión relaciones y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

Determinar la relación ente Clima Social Familiar en la dimensión desarrollo y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

Determinar la relación entre Clima Social Familiar en la dimensión estabilidad y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

Además, la presente investigación se justifica ya que serviría como fuente de información en futuras investigaciones, así mismo, ampliar conocimientos sobre la relación entre clima social familiar y autoestima en el campo del deporte y deportista.

En base a los resultados los coach del gimnasio FT 360 podrían tomar futuras decisiones en su programa de entrenamiento de los socios. Así mismo toma relevancia social puesto que a nivel de sociedad y cultura, es una población muy poco trabajada en nuestro ámbito, y así conocer la realidad de esta unidad de estudio para proponer proyectos de habilidades emocionales en estos Gimnasios. A nivel teórico cobra importancia en la psicología deportiva, siendo esta área novedosa en nuestra realidad, y así para trabajos en futuros profesionales de la salud, que se dedican al ámbito deportivo.

La metodología de la investigación tiene un diseño No experimental de corte transaccional, Descriptivo – Correlacional, con un enfoque cuantitativo. Para la recolección de datos se utilizó: La escala de Clima Social Familiar de MOOS y el Inventario de Autoestima de Coopersmith versión adultos. Al procesar los resultados se observó que el grupo obtuvo resultados en niveles promedios en relación al clima social familiar y en autoestima categorías Medio bajo con tendencia a baja. Y se evidencia correlación significativa evidenciamos que el estadístico probatorio de Rho de Spearman es de ,162*, manifestando la existencia de correlación. Observando que el valor de p es ,048 ($p < 0,05$) rechazando totalmente la hipótesis Nula y afirmando la hipótesis Alternativa. Es decir, existe relación significativa entre Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de

25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.

Por lo antes mencionado, pasamos a detallar brevemente el contenido de los capítulos presentes en esta investigación:

En el capítulo I presenta brevemente el contenido de la presenta, la caracterización del Problema, los objetivos y la justificación de la misma.

En el capítulo II se expone la Revisión de la Literatura los antecedentes, las bases teóricas de las variables: Autoestima. Además de las hipótesis.

En el capítulo III se mencionan las hipótesis.

En el capítulo IV se describe la Metodología, tipo, diseño de investigación, población y muestra, las técnicas e instrumentos empleados, la definición y operacionalización de las variables, plan de análisis, principios éticos y por último la matriz de consistencia.

En el capítulo V Resultados y Análisis de Resultados. Donde presentamos los resultados y su correspondiente análisis y discusión, contrastando con las bases teóricas y antecedentes de la investigación.

En el capítulo VI se mencionan las conclusiones. Se concluye con los aspectos complementarios, referencias y anexos

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Hurtado, S (2016), “Nivel de autoestima y éxitos deportivo en jóvenes que practican Taekwondo” (estudio realizado con deportistas en área de competencias). Tesis para optar el título de licenciada en psicología clínica por la Universidad Privada Cayetano Heredia, Lima – Perú. La presente investigación tuvo como objetivo establecer el nivel de autoestima que manejan los atletas que practican Taekwondo que están en período de competencia para conocer si existe relación con el éxito deportivo. Se tomó para este estudio una metodología descriptiva, con una población total de 25 sujetos que comprenden las edades entre 25 a 35 años, de ambos sexos que pertenecen a distintos ambientes sociales, culturales y económicos de la ciudad de Lima. El instrumento utilizado para la investigación fue la escala de autoestima de Cooper Smith versión Adulto. La cual abarca 3 componentes que la engloban y tiene como propósito evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Dados los resultados estadísticos obtenidos por el test y la participación deportiva se realizó la comparación oportuna de los datos donde se confirmó que el nivel de autoestima de los atletas que practican Taekwondo que están en período de competencia es alto; además que los resultados obtenidos en el campeonato fueron satisfactorios por lo que se estableció una relación entre nivel de

autoestima y éxito deportivo. Igualmente se recomendó estudios posteriores de manera que se obtenga un análisis más profundo sobre el nivel de autoestima y el éxito deportivo en jóvenes que practican dicha disciplina deportiva. Se ha propuesto implementar programas destinados a apoyar a los atletas en proceso de competición para fortalecer la autoestima antes y después de una justa deportiva, en el cual se dé a conocer información sobre los beneficios de la práctica deportiva y la autoestima, asimismo proporcionar información eficaz sobre el papel que juega en el desempeño deportivo y la vida diaria, puesto también que estos deportistas de 25 a 30 años, tienen a sus familiares detrás, apoyándolos.

Vernal, A (2016), “Motivación, Bienestar y Autoestima en Deportistas destacados adscritos al apoyo del instituto Peruano del Deporte”, tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología con mención en psicología social. Por la Universidad Pontificia Católica del Perú. El presente estudio tiene el propósito de explorar y describir los niveles motivacionales, bienestar y de autoestima de deportistas destacados correspondientes a programas de beneficios del Instituto Peruano del Deporte, analizando asimismo si es que existe una relación entre las variables Motivación Autónoma/ Controlada, Bienestar Subjetivo y autoestima, como explica la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000a). Para ello, se aplicó el cuestionario de Motivación en Deportistas (BRSQ, por sus siglas en inglés) de Lonsdale, Hodge y Rose (2008),

el de Bienestar Subjetivo (Satisfacción con la Vida) de Diener (2000) y el cuestionario de Autoestima de Cooper Smith versión Adultos, en una muestra de 179 deportistas destacados correspondientes a los Centros de Alto Rendimiento (CAR) y al Programa de Apoyo al Deportista (PAD). Los resultados indican que existe una correlación mediana y directa entre las variables del estudio, así como una entre la Regulación Identificada y el Bienestar Subjetivo. Se infiere por lo tanto que, para la muestra evaluada, un incremento en el bienestar está sujeto a comportamientos motivados de manera autónoma, de interés y valor personal como es la autoestima. También se encontraron diferencias significativas entre la calidad motivacional de los participantes según el tipo de deporte practicado, sexo, lugar de procedencia y condición de CAR o PAD, con lo que se proponen diferentes alternativas para la promoción de la Motivación Autónoma y, por ende, del bienestar de deportistas sobresalientes que reciben apoyo institucional.

Méndez, E. (2015), “Autoestima en Personas con sobrepeso (estudio realizado en hombres con sobrepeso que asisten a los gimnasios en la ciudad de Lima)”. Tesis para optar el grado académico de licenciada en psicología por la Universidad César Vallejo, Lima – Perú. El tema que se ha investigado fue Autoestima en hombres con sobrepeso; dicho estudio fue realizado en los diferentes gimnasios de la ciudad de Lima. El punto de partida fue la hipótesis que los hombres con sobrepeso padecen en alguna

medida baja autoestima, debido a su condición física. En toda la parte teórica se abordaron las variables de estudio. En primer lugar, se trabajó el tema de autoestima, partiendo desde una definición hasta su importancia hasta el proceso que lleva en su formación. En segundo lugar, se desarrolló la variable sobrepeso; también se investigaron las causas y sus efectos tanto físicos como psicológicos en las personas que lo padecen. El instrumento que se utilizó fue el cuestionario de Cooper Smith, versión Adulto, (Escala de Autoestima); que consta de tres aspectos para evaluar a través de una serie de selección de términos. Dando como resultado una calificación sobre la autoestima que poseen las personas evaluadas. Se aplicó el test a 50 personas voluntarias, hombres y mujeres con sobrepeso; se realizó la tabulación, análisis e interpretación de los resultados; obteniendo que en este contexto los hombres con sobrepeso si poseen una autoestima baja o negativa que pueda ser significativa para su salud mental; pero si para su salud física, lo que a la larga les puede traer por consecuencia secundaria un problema psicológico; así mismo las mujeres obtuvieron puntajes bajos de autoestima, manifestando que la familia es el primer eje principal causante de ejercer burla. Por este resultado se propuso una serie de estrategias para ayudar a estas personas; además se concluyó y se recomendó seguir las estrategias propuestas para evitar posibles problemas emocionales favoreciendo el Índice de Masa Corporal.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Clima Social Familiar

2.2.1.1. Definiciones de Familia

Definiciones de Familia.

Moos (1974). Define que la familia es la base principal a lo largo de la realidad del individuo influyendo en el modo de cómo se comportan en diferentes campos de socialización.

Carrillo (2009). La familia por su ligadura innata, ayuda al crecimiento de la persona, de su confianza, de las capacidades humanas. La familia es una malla de autoridad silenciosa, abismal de un gran alcance en la vida de una persona humana.

Carbonell, J (2012). La familia ha sido el un área principal donde se colabora y ejecutan los peligros sociales de sus integrantes.

“La única sociedad que existe en cualquier tipo de civilización. Es un fenómeno social de primer orden por las tareas que realizan, no sólo de forma personalizada para cada uno de sus miembros sino también para la sociedad donde se integran. Desde el punto de vista de la sociedad, la familia se presenta como una organización entre el individuo y la colectividad, como un enlace para que el individuo se acople a la vida social.” (Freixa,1998, p.147).

Carrillo (2009). La familia desde un sentido progresivo es “como una ocupación que se presenta en una circunstancia específica de la vida de una persona y cuya determinación formal de su crecimiento será un hombre en cual su mayor recompensa será lograr sus metas y éxitos.

“La familia es un ambiente para la socialización de los hijos, ésta socialización es un desarrollo en el cual la persona aprende entender los recursos socioculturales y desarrolla su identidad personal. Los padres son creadores socializadores siempre que compartan e interactúen faciliten la comunicación con los hijos”. (Carrillo ,2009, p. 51).

Watson (1930), señalan que el ambiente familiar permite satisfacer la necesidad de estar protegidos y la sensación de seguridad de cada uno de sus miembros. Este término (ambiente familiar), se refiere a la comprensión y equilibrio de las relaciones sociales. En un grupo donde existe una jerarquía organizada estructura o ambiente relativamente alto, los miembros entenderán sus tareas, por tanto, sabrán que hacer en diferentes circunstancias y que esperar de los demás miembros. El ambiente familiar también implica cierto tipo de orden de condición y poder, con personas al cabeza calificado, capaz de establecer tareas y de aplicar sanciones a aquellos miembros que no se desempeñen en forma concreta.

Febvre (1961). La familia se define como el conjunto de individuos que viven alrededor de un mismo hogar.

Rosseau, J (2008). Toda la diferencia que existe en una familia y otras consiste en que en algunas familias prevalece el amor del padre hacia sus hijos, el cual la paga es el cuidado que de ellos han tenido; y las ordenes de la cabeza son suplidas con esmero y alegría por cada uno de sus miembros.

(Rosseau, J. 2008) La sociedad más antigua de todas, y la única natural, es la de una familia; y aún en esta sociedad los hijos solo permanecen unidos a su padre todo el tiempo que le necesitan para su conversación. Desde el momento en que cesa esta necesidad, el vínculo natural se disuelve.

La ONU (1994), citado por Fernández (1994), explica que la familia es como una organización universal y tal vez la definición más simple de la vida social; sin embargo, las familias se manifiestan de muy diversas maneras y con distintas funciones .la definición de la familia varía según las sociedades y las culturas. No existe una imagen única ni puede existir un concepto universalmente aplicable, es así que en lugar de referimos a una familia, parece más adecuado hablar de “familia”, ya que sus formas varían de una región a otra y a través de los tiempos, con arreglo a los cambios sociales, políticas y económicas.

Lafosse (2002), define la familia como “un conjunto de personas unidas por lazos de matrimonio, la sangre o la adopción, constituye una sola unidad doméstica, interactuando y comunicándose entre ellas en sus funciones sociales respectivas de marido y mujer, madre y padre, hijo e hija y hermana, creando y manteniendo una cultura en común”.

El Congreso de la República en: La Constitución del Perú de 1993, artículo 7° instituye el deber de contribuir a la promoción y defensa del medio familia, y en su artículo 5° eleva a rango constitucional la institución del hogar de hecho como la unión estable de un varón y una mujer, libres de impedimento matrimonial, que dan lugar a una comunidad de bienes sujeta al régimen de la sociedad de gananciales.

En relación al cuidado de los hijos y de las hijas, el Código Civil peruano en el artículo 235° refiere que los padres están obligados a proveer el sostenimiento, protección, educación y formación de sus hijos menores según su situación y posibilidades. Todos los hijos tienen iguales derechos. Además de lo mencionado anteriormente se puede decir que la familia es el principal agente de socialización.

Moos (2010), Argumenta la familia es el contexto más importante para el crecimiento de las personas, siendo las alteraciones en esta las que constituyen trastornos de

relaciones socio afectivo entre sus miembros. (Trabucchi, A 2008).

Más que un solo tipo de familia o una “familia ideal”, existen “muchas familias” que simbolizan una variedad estructuras de crecer, convivir y relacionarse. “la inclinación de la familia no siempre coincide con la codicia de cada miembro, y por esto la estructura familiar viene reglamentada por numerosas que no pueden ser cambiantes, de orden público. Condort (2002) citado por Guerra (1991), la familia crea definiciones por el nivel de consanguinidad y político institucional dado por el matrimonio o adopción; entonces todas las personas que vive bajo el mismo hogar constituyen una familia, en tanto satisfacen necesidades comunes. Con relación a la conyugales o consanguíneos, el criterio cohabitaciones dado por vivir bajo el mismo techo, y el criterio afectivo dado por la existencia de un numero de relaciones afectivas estables.

La organización mundial de la salud (2003), define a la familia como los integrantes del hogar con características parentales entre sí, hasta una categoría específica por sangre, adopción y matrimonio. El nivel de consanguinidad es utilizado para definir las restricciones que la familia dependerá de los usos a los que sedes tienden los datos y, por lo tanto, no puede definirse en escala mundial.

El ministerio de salud del Perú (2003), conceptualiza a la familia como el ámbito privilegiado donde la persona nace, crece, se forma y desarrolla. Se fundamenta en la unión entre el hombre y la mujer, e el amor existente entre ellos y en la manifestación del mismo hacia los hijos.

2.2.1.2.- Definición De Clima Social Familiar

Darle definición a clima familiar no es un tema que sea de fácil explicación, pero todos alguna vez hemos tenido la ocasión de comprender cómo es el clima de una familia. Accediendo a nuestra propia familia o teniendo contacto con otras familias.

“Considera que el clima social familiar es la evaluación de las cualidades y características socio-ambientales de la familia, la misma que es decepcionada y detallada función de los vínculos interpersonales de los miembros de la familia, los aspectos de desarrollo que tienen mayor importancia en ella y su estructura básica.” (Moss,1994, p.123). El ser humano es una unidad biopsicosocial, donde es participe en diferentes contextos: plano laboral, académico, familiar, social, etc. Los estudiantes se mueven en tres grandes medios: familiar, escolar y social. En este último, el ambiente es el barrio, la comunidad local, la ciudad o la comunidad nacional. Los dos primeros tienen mucha importancia durante los primeros años de vida: desde la infancia a la juventud.

Lila & Buelga (2003). Un clima familiar positivo hace una cohesión afectiva entre padres e hijos, el apoyo, la confianza e intimidad y la comunicación abierta y empática; se ha demostrado que estas dimensiones elevan el ajuste conductual y psicológico de los hijos. Un clima familiar desfavorable, por el contrario, no posee los instrumentos mencionados, se ha unido con el desarrollo de comportamientos en niños y adolescentes por los problemas de comunicación entre padres e hijos adolescentes, así como la carencia de afecto y apoyo, no permite el desarrollo de determinadas habilidades sociales en los hijos que resultan importantes para la interacción social.

Rodrigo & Palacios (1998). La agrupación de ambientes donde tiene lugar la convivencia cotidiana y desde donde los padres alimentan el desarrollo infantil y lo llenan de conocimiento.

Así mismo, con relación al clima social familiar se hallan las siguientes concepciones: Cleme (1993), citado por Echevarría (2005), menciona que el clima social familiar como el resultado de sentimientos, actitudes, normas y formas de comunicarse que lo caracterizan cuando los componentes de la familia se encuentran reunidos.

Guerra, E (1993). & Kemper, S (2000). Cogen la misma opinión para definir el Clima Social Familiar, elaborando cierta alusión a las características psicosociales e institucionales de un determinado conjunto asentado sobre una

atmosfera, lo que establece una semejanza entre la personalidad del individuo y el ambiente. Definen al Clima Social Familiar por las correlaciones interpersonales que se constituyen entre los miembros de la familia, lo que implica características de crecimiento, de comunicación, interacción y crecimiento personal, lo cual fomenta por la vida en común. Se considera a su vez el sistema y organización de la familia, así como el grado de que continuamente ejecutan unos miembros sobre los otros.

El Clima social que es una definición y cuyo significado resulta difícil de crear un concepto universal, pretende caracterizar las elementos psicosociales e institucionales de un definido grupo asentado sobre una atmosfera. En cuanto al clima social familiar, son tres dimensiones o atributos afectivos que hay que tener en cuenta para evaluarlo:

- Dimensión de relaciones
- Dimensión de desarrollo personal
- Dimensión de estabilidad, las cuales se dividen a su vez en sub escalas.

Para aprender estas dimensiones Moos (1974) ha elaborado diversas escalas de Clima Social aplicables a diferentes tipos de ambiente como es el caso de la escala del Clima Social en la Familia (FES).

En el Clima Familiar se dan interrelaciones entre los miembros de la familia donde se dan aspectos de comunicación, interacción, etc. El desarrollo personal puede ser fomentado por la vida en común, así como la organización y el grado de control que se ejercen unos miembros sobre otros.

ambientalista: La Psicología Ambiental interpreta una amplia área de investigación relacionada con los efectos psicológicos del ambiente y su influencia sobre el individuo. También se puede afirmar que esta es un área de la psicología cuyo foco de investigación es la interrelación del ambiente físico con la conducta y la experiencia humana.

2.2.1.2.1- Concepto de Ambiente

Para Rudolf Moos (1974), el ambiente es un definitivo y categórico del bienestar del individuo; acepta que el rol del ambiente es elemental y fundamental como forjador y formador del comportamiento humano ya que este se observa en una compleja combinación de variables organizacionales y sociales, así como también físicas, las que predominaran principal y contundentemente sobre el crecimiento y desarrollo del individuo.

5.2.1.2. Componentes del Clima Social Familiar

(Moos y Trickett 1993) (citado en Calderón De la Torre ,2006), considera que el clima social familiar, está conformado por tres dimensiones Relaciones, desarrollo y estabilidad.

Relaciones: Mide el grado de comunicación y libre expresión dentro de la familia y grado de interacción conflictiva que la caracteriza. Conformado por las siguientes

Cohesión: Es el grado en que los miembros del grupo familiar están compenetrados y se apoyan entre sí. **Expresividad:** Es el grado en que se permite expresarse con libertad a los miembros de familia comunicando sus sentimientos, opiniones y valoraciones respecto a esto.

Conflicto: Se define como el grado en que se expresa abiertamente la cólera, agresividad y conflicto entre los miembros de la familia.

Desarrollo: Evalúa la importancia que tienen dentro de la familia ciertos procesos de desarrollo personal, que pueden ser fomentados o no, por la vida en común. Conformado por las siguientes áreas:

Autonomía: Es el grado en el que los miembros de la familia están seguros de sí mismos, son independientes y toman sus propias decisiones.

Actuación: Se define como el grado en el que las actividades se enmarcan en una estructura orientada a la acción o competición.

Intelectual- Cultural: Es el grado de interés en las actividades de tipo político- intelectuales, culturales y sociales.

Social-Recreativo: Mide el grado de participación en diversas actividades de esparcimiento.

Moralidad- Religiosidad: Mide la importancia que se le da a las prácticas y valores de tipo ético y religioso.

Estabilidad: Proporciona información sobre la estructura y organización de la familia y sobre el grado de control que normalmente ejercen unos miembros de la familia sobre otros.

Conformado por las siguientes áreas:

Organización: Mide la importancia que se le da en el hogar a una clara organización y estructura al planificar las actividades y responsabilidades de la familia.

Control: Se define como la forma en el que la dirección de la vida familiar se atiene a reglas y procedimientos establecidos.

2.2.2. Autoestima

2.2.2.1. Definición de Autoestima

Para este estudio se tomará como referencia la definición de Coopersmith (1990), quien señala que la autoestima se refiere a las evaluaciones que una persona hace y comúnmente mantiene sobre sí mismo, es una expresión de aprobación o desaprobación competente, importante y digno. Por lo tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las

actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo. La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En resumen, es la percepción evaluativa de nosotros mismos.

La importancia de la autoestima estriba en que concierne a nuestro ser, a nuestra manera de ser y al sentido de nuestra valía personal. Por lo tanto, puede afectar a nuestra manera de estar y actuar en el mundo y de relacionarnos con los demás. Nada en nuestra manera de pensar, de sentir, de decidir y de actuar escapa a la influencia de la autoestima.

Coopersmith (1967) define a la autoestima como la evaluación que todo individuo hace y mantiene con respecto a sí mismo, expresando una actitud de aprobación o desaprobación indicando que tan capaz, significativo, exitoso y digno se encuentra o siente. Coopersmith (1967), propuso una teoría de autoestima determinada principalmente por el ambiente familiar. Retoma la competencia como un elemento importante dentro de la determinación de autoestima.

Recalcó que la alta autoestima en los niños se asociaba con su entorno bien estructurados (límites y demandas) de donde se supone que el aspecto social según esta teoría no desempeña una gran influencia en niños con una autoestima alta.

Esta muestra de niños confía en su propio entendimiento y decisiones a pesar de que difieran estos con las del grupo, son más conscientes de sus opiniones y expresan más sus ideas, aunque enfrenten diferentes puntos de vista.

En una posición contraria se encuentran niños que se sienten inseguros de las habilidades que poseen, siendo más cuidadosos y poco dispuestos a contradecir y a exponerse a la crítica de lo que son más dependientes del componente social. Harter (1983).

Detalla la autoestima como el nivel de capacidad global que una persona tiene para sí misma. Su hipótesis se basa en un enfoque del desarrollo y su objetivo de estudio está orientado al estudio del análisis de la autoestima durante la niñez y la adolescencia supone la existencia de dominios ordenados jerárquicamente donde la autoestima en general aparece en la parte más como un constructo supra ordenado, el nivel inferior inmediato se encuentran las dimensiones de competencia (escolar y atlética) aceptación social, apariencia física y comportamiento apropiado. (César Ruiz, Champagnat, 2003). Se entiende por Autoestima a la importancia que el sujeto le brinda a la imagen que tiene de sí mismo, es una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el sí mismo.

La Autoestima positiva se da cuando el hombre se admira y quiere, sin considerarse mejor o peor que los otros y sin creerse perfecto, es decir, cuando el sujeto acepta sus capacidades y sus

limitaciones esperando mejorar. Por otra parte, la baja Autoestima expresa insatisfacción y descontento consigo mismo, incluso el individuo puede llegar a sentir desprecio y rechazo de sí mismo.

La importancia de las experiencias que la persona ha tenido desde su infancia, dispondrá determinadamente lo que piensa y siente acerca de sí mismo; el individuo que se siente amada y que ha tenido experiencias fructíferas a lo largo de la vida, podrá aceptarse tal cual es, con sus habilidades, cualidades y defectos, en cambio la que no recibió estímulos de valor en relación a su persona, se califica a sí mismo generalmente en forma negativa. Por lo tanto, cuando se habla de la autoestima, se refiere al grado de aceptación de sí mismo, al grado de valoración que tiene hacia su propio criterio.

A su vez trata de sentirse bien consigo mismo, sobre todo se trata de una persona apta de interesarse con su propio plan de autorrealización.

Peurifoy (2009), asegura que mientras crecen las personas, van extendiendo poco a poco un sentido arduo de actitudes, convicciones que vienen de la experiencia al demostrarse en la personalidad y contribuye en la vida de la personas, cuando el individuo entra en un conflicto con la forma de ser y pensar; genera inseguridad que lo conlleva a realizar un autoanálisis, sobre las habilidades, capacidades, debilidades o defectos que

caracterizan hasta llegar a la identificación consigo mismo; es lo que define el autor como nivel de autoestima. El nivel de autoestima es un factor dinámico que comprende tres dimensiones o rangos: nivel alto, medio y bajo de autoestima; las personas en su totalidad, están ubicadas en algunos de estos rangos, cuyo elemento individual varía según la influencia de los factores ambientales, sociales y culturales de cada persona.

Factores que influyen en el desarrollo de la Autoestima

Coopersmith agrupa los factores que principalmente influyen en la autoestima en cuatro:

Primero, la cantidad de respeto, aceptación y consideración que el individuo por parte de la persona significativa en su vida. Es decir que el individuo se valora de acuerdo a la manera como es evaluado.

Segundo, hace referencia a lo significativo de sus éxitos y la posición que se mantiene en la sociedad.

La tercera, se refiere a las experiencias y los valores los cuales influencia sobre la autoestima del individuo.

El cuarto factor es la manera como responde a la devaluación, es decir cuál es la reacción del individuo cuando enfrenta eventos que le trae consecuencias negativas como fallas cometidas y la desaprobación de la sociedad. Es decir, la capacidad que desarrolla para defender su sentido de valor, habilidad o poder.

Características de la Autoestima

La autoestima es aprendida: Porque la manera como se interacciona con su medio como sus padres, compañeros, profesores, así como consigo mismo le permiten al individuo formar un patrón de conducta y pensamiento, es decir que se forma mediante la experiencia vividas.

La autoestima es Generalizada: porque la actitud del individuo hacia sí mismo se generaliza en todas las áreas de la vida y a los roles que desempeña sea eficiente o inadecuado es decir la autoestima se ve manifiesta en la manera como se desenvuelve en su trabajo, estudios, casa y en todo donde se interrelaciona.

La Autoestima es estable: debido a que la autoestima no es cambiante como las emociones, sino que es estable, pero puede cambiar de manera paulatina, mediante un proceso en el cual sea necesario realizar un conjunto de cambios que permitan al individuo cambiar sus patrones de percepción de sí mismo.

La autoestima es de carácter social: porque es mediante la interacción del individuo con la sociedad donde se puede percibir su autoestima, dado que esta se mide mediante la congruencia de su percepción, la valoración de sí mismo y la opinión que tienen los demás.

La autoestima es integrativa: es decir ejerce influencia de manera integral en la persona incluyendo sus habilidades, eficiencia, conducta y actitudes.

La autoestima es dinámica: dado que, mediante la interacción con las personas, las experiencias vividas en cada etapa se van formando. Es decir que cada experiencia vivida puede permitir que la autoestima sea más saludable o sea perjudicial para nuestra vida.

2.2.2.2. Dimensiones de la autoestima

Dimensiones de la autoestima según Coopersmith (1996)

Se presentan las dimensiones que conforman la autoestima de cada individuo.

Autoestima en el área persona: abarca la evaluación personal que habitualmente realiza en individuo producto de la percepción de su imagen personal y cualidades personales basada en su cognición sobre su capacidad productividad importancia y dignidad Se puede ver expresado en las actitudes hacia sí mismo.

Autoestima en el área social: se refleja en la evaluación que el individuo hace sobre sus relaciones interpersonales con el medio donde se desenvuelve las cuales genera un concepto personal sobre su productividad, importancia y dignidad.

Autoestima en el área familiar: se refiere a la evaluación que el individuo hace respecto de sus interacciones con los miembros de su familia. Produciendo estas un juicio sobre su capacidad,

productividad, importancia y dignidad que finalmente se ve reflejado en sus actitudes sí mismo.

Rodas & Sánchez (2006), presentan diversas formas y niveles perceptivos, así como diferencias en cuanto al patrón de acercamiento y de respuesta a los estímulos ambientales. Por ello, la autoestima presenta áreas dimensionales que caracterizan su amplitud y radio de acción. Smelser (1989), cita los componentes de la autoestima que son los siguientes: a) Dimensión Afectiva: Es la capacidad de sentir, expresión de sus sentimientos, sensaciones, temores y de establecer vínculos afectivos reconocidos como valiosos entre amigos, familiares. Lo que refuerza el afronte a situaciones.

b) Dimensión Física: Es la valoración que hace el niño de todo lo que tiene que ver con su físico. Incluye también en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, al sentirse armoniosa y coordinada.

c) Dimensión Social: Consiste en la valoración que el individuo hace y asiduamente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo. d) Dimensión Académica: Consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, considerando su capacidad,

productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.

e) Dimensión Ética: Se relaciona con el hecho de sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, malo o poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las ha cuestionado o ha sido sancionado.

Niveles de la Autoestima

La autoestima es categorizada en tres niveles por Coopersmith (1996), quien presenta un nivel alto, medio y bajo. Estas diferencias se evidencian en la manera de actuar en las diferentes situaciones diarias, dado que cuentan con diferente percepción de la vida y de las relaciones afectivas. En el nivel alto de autoestima, las personas se caracterizan por ser activa, expresiva, con éxitos sociales y académicos, líderes, no temen el desacuerdo, se involucran en los asuntos públicos, les perturba sentirse ansiosos, confían en sus propias percepciones, esperan que su esfuerzo se convierta en éxito, se relacionan con otros esperando ser bien tratadas, califican a su trabajo como de alta calidad, tiene grandes aspiraciones hacia el futuro y son reconocidos en el ambiente social donde se desarrollan.

Craighead, McHeal y Popper (2001) además añade que esta persona tiene un auto concepto positivo sobre su imagen corporal, así como se sus habilidades académicas familiares y sociales se muestran seguros, acertados, eficientes, capaces, dignos con gran disposición para lograr metas y para resolver problemas, también se comunican con efectividad, demuestra autoconfianza y respecto a sus áreas débiles, las reconocen y verbalizan, así como buscan los mecanismos para superarla.

Respecto a las personas con un nivel de autoestima medio, Coopersmith (1996) señala que son similares a las que presentan un nivel alto, pero las manifestaciones son en una magnitud menor además se caracterizan por presentar conductas inadecuadas que reflejan autoconcepto deficiente. Puede mostrar optimismo y tolerante a las críticas, pero con una tendencia a la inseguridad respecto a su valía personal y presentar deseabilidad social.

Por lo cual manifiesta autoafirmaciones positivas más sobrias de su percepción de la competencia, significancia y expectativa, además es común que sus declaraciones, conclusiones y puntos de vista en muchos tópicos sean similares al de personas con autoestima alta difiriendo en que este no se manifiesta en toda situación y contexto.

Por último, presenta el nivel de autoestima bajo, donde la persona que lo posee presenta desánimo, depresión, aislamiento, se siente poco atractivos, además son incapaces de expresar y defender sus derechos pues sienten temor de provocar el enfado de los demás.

Presenta indefensión frente a los obstáculos, se limitan ante un grupo social, son sensibles a la crítica, se preocupan por problemas internos, tiene dificultad para entablar una relación de amistad, dudan de sus ideas y habilidades porque consideran que son inferiores a la de los demás.

Craighead, McHeal y Popper (2001), además señalan que en algunos casos pueden contar con una actitud positiva artificial hacia sí mismo, hacia el mundo porque tienen el deseo de dar una impresión correcta con el fin de ser vistos como una persona adecuada.

Por otro lado, se retraen del círculo social pues temen el rechazo del grupo. Otras características que presentan es la desvalorización de sus logros personales, confusión, sumisión, dificultad para identificar soluciones, manifiestan problema de autoconcepto y autocontrol los cuales al evidenciarse intensifica sus pensamientos de inferioridad.

La importancia de la Autoestima

Chavarri (2007, citado por Ruiz Aparicio, S, 2017, p. 15) a buena autoestima nos da una imagen positiva de sí mismo, ayudara a las personas a desarrollar sus posibilidades potenciando de manera creciente la confianza del individuo. Así mismo una baja valoración personal hará que el sujeto se dirija a la derrota o al fracaso. Una autoestima positiva potencia la confianza, el ánimo,

el interés y el deseo de intentar cosas nuevas; además favorece conductas pro social y responsable.

Teoría de la Autoestima según Coopersmith

El concepto de la autoestima utilizado Coopersmith, se centra en las perspectivas de la autoestima nivel general, más que sobre cambios específicos o transitorios en la evaluación que realiza el individuo. Sin embargo, a pesar de no considerarlos en su estudio, acepta el hecho que individualmente hay cambios momentáneos, situaciones y limitados. Su investigación se centra en el estado general, dominante de autoestima referido por y para el individuo. Coopersmith refiere que cuando el individuo se da cuenta que es una identidad separada, existiendo totalmente a parte de su medio ambiente se origina el establecimiento de sí mismo.

El establecimiento de sí mismo da origen a la formulación del concepto de sí mismo. Este concepto está determinado por las interacciones sociales y las experiencias de este. A través de las relaciones con sus familias y coetáneos, el niño aprende lo que puede o no hacer. Estas relaciones proporcionan una idea de cómo el niño tiende a percibirse a sí mismo. Una vez que el individuo ha establecido el concepto de sí mismo, a través de las experiencias del proceso o abstracción estará listo para determinar si está o no satisfecho con lo que ve de sí mismo

Coopersmith refiere que para realizar una abstracción sobre sí mismo se debe descubrir, explotar y desarrollar sobre sí mismo, de manera que cada persona se conozca y utilice sus capacidades. Se trata de una abstracción que establecemos referida a nuestros atributos, capacidades y actividades.

Compendios que fundamentan la Autoestima

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por uno mismo es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el solo hecho de poder pensar constituye la base de su suficiencia, y el único hecho de estar vivos es la base de su derecho a esforzarse por conseguir felicidad. Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una autoestima alta. Sin embargo, la realidad es que existen muchas personas que, lo reconozcan o no, lo admitan o no, tienen un nivel de autoestima inferior al teóricamente natural.

Ello se debe a que, a lo largo del desarrollo, y a lo largo de la vida en sí, las personas tienden a apartarse de la autoconceptualización y conceptualización positivas, o bien a no acercarse nunca a ellas; los motivos por los que esto ocurre son diversos, y pueden encontrarse en la influencia negativa de otras personas, en un auto castigo por haber faltado a los valores propios [o a los valores de su grupo social], o en un déficit de comprensión o de compasión por las acciones que uno realiza [y, por extensión, de las acciones que realizan los demás].

Componentes

Un componente es un elemento importante que debe actuar en sintonía con el resto de elementos para garantizar un adecuado funcionamiento. Lo mismo sucede con la autoestima. Sus componentes están íntimamente relacionados y cualquier déficit de sintonía en alguno de ellos puede generar algún conflicto en la autoestima.

Existen 3 componentes en base a la actitud que se asume con respecto a nosotros mismos:

Componente Cognitivo: Está conformado por el conjunto de percepciones, creencias e información que tenemos de nosotros mismos. Es el componente informativo de la autoestima.

Componente Afectivo: Es el componente emocional o sentimental de la autoestima se aprende de los padres, de los maestros y de los pares. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma, así como el sentimiento de valor que nos atribuimos.

Componente Conductual: Es el componente activo de la autoestima.

Incluye el conjunto de habilidades y competencias que posee cada persona al demostrar su actitud al exterior.

Como se podrá observar estos componentes sincronizados y en sintonía positiva nos ayudarán a entrar, como nos dice Sordo

(2011) "... en la etapa de la carrera universitaria. Hay que saber manejar juntos el esfuerzo con los problemas emocionales.

Consistencia de la Autoestima

Coopersmith (1967) asegura que la autoestima permanece constante en los individuos como mínimo durante algunos años, mencionando que antes que el individuo entre a la adolescencia se da una valorización general de su propio nivel de logros, la que se mantendrá estable y constante durante años. Pudiendo esta invariabilidad ser afectada por incidencia o situaciones específicas y por modificaciones en el medio ambiente, pero pueden volver a su nivel común cuando se supera el conflicto.

La teoría de consistencia del sí mismo sostiene que los sujetos por lo general se comportan e interpretan sus propias experiencias, ratificando los juicios sobre el sí mismo. Así pues, las expresiones son interpretadas como consistentes con las percepciones o expectativas existentes, como también son aplicadas por la validación de las mismas. Existe evidencia que niños con una baja autoestima que se encuentran cursando la primera atribuyen las experiencias de fracaso a sus limitaciones. Lo que no se presenta en niños con un nivel elevado de autoestima.

Autoestima Amplitud y radio de Acción

Coopersmith (1976) señala que la autoestima posee cuatro dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar las siguientes:

Sí Mismo: consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo. Es la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito escolar teniendo en cuenta su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual nuevamente implica un juicio personal manifestado en la Actitud hacia sí mismo.

Autoestima en el área Hogar: consiste en la evaluación que el individuo hace y frecuentemente mantiene con respecto a sí, en relación con sus interacciones con los miembros de su grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal manifestado en las actitudes asumidas hacia sí mismo.

Autoestima en el área Social: es la valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual

igualmente lleva implícito un juicio personal que se manifiesta en las actitudes asumidas hacia sí mismo.

En pocas palabras el individuo realiza frecuentes estimaciones de sus frecuentes interacciones consigo mismo y con el ambiente en el que se desenvuelve, logrando monitorear constantemente cómo influye dentro de él, posterior a lo cual, y de acuerdo con la satisfacción que esto le brinde, va a asumir una actitud hacia sí mismo. Es decir, es una calle de doble circulación: de acuerdo a sus relaciones en los ámbitos ya mencionados, así mismo va a ser la actitud asumida ante sí, en otras palabras, su autoestima.

Niveles o Categorías de la Autoestima

La autoestima según los puntajes obtenidos en la calificación la persona puede tener: Tener una Alta Autoestima significa valerse por sus propios actos, tener valía persona, aceptarse tal cual es y ante el medio social.

Tener una Autoestima Baja hace referencia a personas que no se aceptan cuáles son, y alegan sentirse equivocados en este mundo y como persona.

Tener un Autoestima Media es encontrarse entre dos posturas aptas e inútiles, y va depender del medio social para lograr adaptarse.

Desarrollo o Evolución de la Autoestima.

Reasonar (1990) sostiene en sus trabajos realizados que existen cinco actitudes básicas para el desarrollo de la autoestima, donde

los padres juegan un papel predominante, dependiendo por supuesto, de cómo se presenten las cosas al niño delinearán si asume o no estas actitudes, las cuales son:

a) Sentido de seguridad: Viene a ser el primer paso para el desarrollo de la autoestima. Aquí el niño debe crecer en un medio confiable, son los padres los indicados para proporcionar este medio, ya que son los que establecen los primeros y más significativos contactos con el niño. Estos deben conocerlo y actuar sobre la base de una relación personal viva, proporcionándole una estabilidad, brindándole confianza, sin imponer su voluntad, sino por el contrario dándole pautas para que el adolescente pueda salir adelante.

b) Sentido de identidad o de auto concepto: El cual puede lograrse y/o alcanzarse si se facilita un positivo intercambio de actitudes, apoyando a los niños, aceptando y confiando en sus actos, así como también demostrando amor, enseñándoles a que confíen en ellos mismos.

c) Sentido de pertenencia: Para todo ser humano es importante el sentirse socialmente aceptado, pero en el caso de los adolescentes esto se presenta de manera más intensa, manifestándose de diversos modos; ya sea en su comportamiento o en la manera de vestirse, caminar, expresarse, etc.

Estos necesitan sentirse únicos, aunque, sin embargo, en ocasiones necesitan también sentirse iguales al resto.

Sentimiento de determinación: El saber ponerse y/o fijarse metas, favorece a que desarrollemos un elevado sentido de determinación, lo cual orientará nuestras vidas, sirviendo de base tanto para el éxito como para la realización. En lo que respecta a los adolescentes son los padres y/o los maestros los que gran cantidad de veces les fijan metas, las cuales se deben expresar como normas de comportamiento, niveles de rendimiento o rasgos característicos de la personalidad.

e) Sentido de competencia personal: Es el lograr éxitos, vencer los obstáculos que se nos presentan, teniendo una meta por delante, desarrollándonos con una serie de experiencias de éxitos, es decir percibir ser capaces de sobrellevar cualquier interferencia a lo largo de nuestras vidas.

Formación de la Autoestima

En relación a la formación de la autoestima, se coincide en señalar que se forma en la casa, fundamentalmente por la influencia de los padres. Según Coopersmith (1990) a través de determinadas pautas o estilos de crianza que van a determinar la cantidad de autoestima inicial del niño. Muchos estudios de niños pequeños, según Mackay y Fanning (1991), refieren que después, este nivel de autoestima inicial podría modificarse por otras influencias como el éxito académico, status y/o éxito social, pero estas circunstancias

externas no determinarían exactamente la autoestima, sino que interactuarían unas con otras; es decir más que las circunstancias en sí, lo que se modifica es la percepción o interpretación de las circunstancias, es decir de las ideas.

Influencia Familiar en la Autoestima

En los primeros años el estilo de crianza de los padres determina la formación inicial de la autoestima, de tal forma que, dependiendo de cómo los padres se relacionen con el niño así se irán desarrollando una alta o una baja autoestima. Los padres que aceptan a sus hijos, valoran, tienen confianza en él y en sus capacidades, tienen expectativas apropiadas, disciplinan con reglas razonables y justas, y le expresan Amor y respeto fomentarán en su hijo una autoestima positiva; por el contrario, los padres que no valoran a sus hijos, que no confían en ellos, piensan que no pueden hacer las cosas bien y por consiguiente, los padres las hacen por ellos, que disciplinan utilizando la fuerza y que no les expresan Amor y respeto, fomentarán en sus hijos una autoestima negativa. Además, los padres funcionan como modelos para el niño, son el espejo que le muestra a ese nuevo ser quién es.

Los niños y niñas constantemente están aprendiendo de sus padres, por lo que también aprenderán a valorarse o a rechazarse. Por lo tanto, una de las mejores maneras de adquirir una buena autoestima es tener padres con buena autoestima ya que sirven como ejemplos de autoaceptación y modelo.

A medida que los niños crecen se encuentran con otros modelos cuidadores, maestros, amigos, etc. que también ejercen influencia en su autovaloración. Aunque, los modelos o espejos que ejercen mayor influencia son los padres.

La autoestima no es rígida ni fija, sino que cambia a medida que vamos creciendo pues se ve influenciada por dos aspectos:

Las circunstancias o actividades que realizamos. Algunas circunstancias fortalecen nuestra autoestima, mientras que otras la dañan.

Función fundamental, la familia cumple otras funciones, entre las que se puede destacar:

Las ideas o pensamientos que tenemos acerca de los hechos, esto es muy importante porque en muchas ocasiones no se puede cambiar los hechos, pero si controlar nuestra forma de interpretarlos, y esta interpretación daña o fortalece nuestra autoestima.

La familia puede influir de manera positiva o negativa en el desarrollo de la autoestima, debido a que el ser humano establece los vínculos primarios dentro de la familia, por lo tanto, el papel de la familia es trascendental en la formación de la autoestima ya que en la familia aprendemos a querernos, valorarnos y amarnos a nosotros y a los demás.

Coopersmith (1981, referido por Cardo, 1989), quien manifiesta que los individuos no nacen con ideas de lo que es bueno o malo.

Ellos desarrollan éstas ideas, basándose en la manera en que son tratados por las personas que le son significativas. La familia como grupo primario, asume determinadas normas en relación a la estructura familiar, pautas de crianzas, vínculos afectivos, sistemas de comunicación; imponiendo todo un estilo de vida, conjunto de valores, creencias, ideales, que de manera imperceptible dan la base para la formación de la autoestima.

Wall (1970 y Condemarin 1980) (referido por Zelada, 1987), señala que los disturbios emocionales tales como angustia, inhibición y depresión detienen temporalmente el proceso del aprendizaje escolar. Además, la estabilidad de integración familiar brinda la posibilidad de una organización psicológica sana, en la medida en que permite la expresión de diversos sentimientos: amor, alegría, cólera, odio, tristeza, culpa, etc.

El individuo desde niño llega a confiar en la familia por el sólo hecho de estar presente y constituir su punto de referencia e identidad. Los primeros intercambios de afecto entre el recién nacido y su madre y las formas tempranas de cuidados físicos.

El compartir valores refuerza y mantiene la cohesión de un grupo y es muy importante en el desarrollo de la pertenencia, que es una de las variables más significativas para la valoración personal.

Áreas que Explora

El inventario está dividido en 4 sub test más un sub test de mentira, ellos son: - Sub test L (Mentira): Indica falta de consistencia en los resultados por lo que el inventario queda invalidado.

- Sub test Si Mismo: Los puntajes altos indican valoración de sí mismo y altos niveles de aspiración, estabilidad, confianza, adecuadas habilidades sociales y atributos personales.

- Sub test Social Pares: Una puntuación alta indica que el sujeto posee mayores dotes y habilidades en las relaciones con amigos y colaboradores, así como con extraños. La aceptación social y de sí mismos están muy combinados.

-Sub test Hogar: Un nivel alto revela buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, se siente respetado, tiene independencia y una concepción moral propia.

Familia y Autoestima

Mussein, P (1992), refiere que el primer aprendizaje social de los niños tiene lugar en el hogar, sus primeras experiencias v con sus familias, particularmente los vínculos con sus madres, generalmente se supone que constituyen antecedentes críticos de las relaciones sociales posteriores.

Coopersmith (1981) citado por Cardo (1989), manifiesta que los individuos no nacen con ideas de lo que es bueno o malo. Ellos desarrollan éstas ideas, basándose en la manera en que son tratados por las personas que le son significativas. Wall (1970 y Condemarin 1980) (referido por Zelada, 1987), señala que los

disturbios emocionales tales como angustia, inhibición y depresión detienen temporalmente el proceso del aprendizaje escolar. Además, la estabilidad de integración familiar brinda la posibilidad de una organización psicológica sana, en la medida en que permite la expresión de diversos sentimientos: amor, alegría, cólera, odio, tristeza, culpa, etc. El individuo desde niño llega a confiar en la familia por el sólo hecho de estar presente y constituir su punto de referencia e identidad.

Los primeros intercambios de afecto entre el recién nacido y su madre y las formas tempranas de cuidados físicos.

El compartir valores refuerza y mantiene la cohesión de un grupo y es muy importante en el desarrollo de la pertenencia, que es una de las variables más significativas para la valoración personal (Reasoner, 1982)

Contexto que contribuyen al desarrollo de la autoestima

A) La Familia: el exterior son influencias que son muy relevantes para nuestra autoestima, pero la familia es un contexto muy importante ya que existen padres, madres que humillan y desprecian al adolescente o todo su entorno familiar, y si estos no son estimulados adecuadamente son se lograra un desarrollo óptimo de su valía personal.

B) Influencia en la sociedad: La sociedad cumple función importante en la formación de la persona, porque a partir de la

cultura toda la familia adopta diferentes pautas y esto servirá para el desarrollo de la estima personal.

C) Influencia en la escuela: el docente debe ser muy observador de los diferentes ritmos de desarrollo, culturas. Para que estos se sientan cómodos en el plano académico y personal.

Compendios que fundamentan la Autoestima

La capacidad de desarrollar una confianza y un respeto saludables por uno mismo es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el solo hecho de poder pensar constituye la base de su suficiencia, y el único hecho de estar vivos es la base de su derecho a esforzarse por conseguir felicidad. Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una autoestima alta. Sin embargo, la realidad es que existen muchas personas que, lo reconozcan o no, lo admitan o no, tienen un nivel de autoestima inferior al teóricamente natural.

Ello se debe a que, a lo largo del desarrollo, y a lo largo de la vida en sí, las personas tienden a apartarse de la auto conceptualización y conceptualización positivas, o bien a no acercarse nunca a ellas; los motivos por los que esto ocurre son diversos, y pueden encontrarse en la influencia negativa de otras personas, en un auto castigo por haber faltado a los valores propios [o a los valores de su grupo social], o en un déficit de comprensión o de compasión

por las acciones que uno realiza [y, por extensión, de las acciones que realizan los demás].

¿Cómo Se Forma La Autoestima en la vida?

Coopersmith (1996) señala que el proceso de formación de la autoestima se inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea. Explica que en este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él.

En este proceso de aprendizaje el individuo consolida su propio concepto, distingue su nombre de los restantes y reacciona ante él. Entre los tres y cinco años desarrolla el concepto de posesión. A la edad de seis años se inician las experiencias escolares y la interacción con otros individuos o grupos de pares, desarrollándose la necesidad de compartir para adaptarse al medio ambiente, lo que es de suma importancia para el desarrollo de la apreciación de sí mismo a partir de los criterios que elaboran los individuos que le rodean.

Teóricos como Sherman y Sears (1975) proponen que la percepción de la autoestima se produce cuando el niño es capaz de predecir éxitos en importantes facetas de su experiencia (aproximadamente a los 5 años). El niño en sus interacciones sociales y experiencias está

percibiéndose a sí mismo y conociéndose; después de ello será capaz de determinar si está o no satisfecho con lo que ve de sí mismo.

Calhoun y Morse (1997) nos habla sobre el autoconcepto se desarrolla desde la niñez y permanece básicamente en forma constante, mientras que la autoestima se desarrolla después de acuerdo con los éxitos y los fracasos diarios del individuo. Por ello también el autoconcepto es también llamado el antecedente lógico de la autoestima.

Chirre, A (2002) la autoestima se va formando a partir del amor que recibimos de nuestros padres durante nuestra infancia y de los demás, durante toda la vida. La autoestima se construye diariamente al recibir amor de otros. Por eso, cuando la gente que amas se asila, pierde autoestima.

Las personas, cuando se sienten valiosas para alguien, se sienten bien, en cambio, cuando se encierran en sí mismas y no reconocen sus aspectos positivos, se deprimen, se encuentran inútiles y no valoran su existencia.

Diversas investigaciones psicológicas han demostrado que quienes tienen alta autoestima se adaptan fácilmente a los grupos, son menos ansiosos en una variedad de situaciones y menos propensas a deprimirse, irritarse y agredir, tiene tendencia a que los demás les caiga bien y aceptar sus falques. Una persona que se siente bien consigo mismo trasmite cierto encanto.

Helen Bee (1987), refiere que la autoestima se basa profundamente en sus experiencias con la familia. Si están son distorsionadas, personas o situaciones negativas bloquean su acceso al desarrollo y bienestar personal.

Aguirre A (1994), manifiesta que la formación de la identidad comienza en conocer a fondo sus posibilidades como individuo, además el adolescente necesita apoyo social por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, así como hacerse valioso para obtener confianza. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia y a confiar en sus propios recursos existenciales. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. (Citado por Ramos 2017).

Así mismo para Vahos, H (2013) nos dice que desde el momento en que somos concebidos, cuando el vínculo entre nuestros padres se consuma y las células sexuales masculinas y femeninas se funden para originarnos, ya comienza la carga de mensajes que recibimos: primero de manera energética y luego psicológica. Debido a que los pensamientos y emociones son manifestaciones de energía y en el organismo se presentan en forma de reacciones eléctricas y químicas, cada vez que una mujer embarazada piensa o siente algo con respecto al niño en su formación, su cerebro produce una serie de químicos que se esparcen por todo su cuerpo y que la criatura

recibe y graba en su naciente sistema nervioso, sin tener la suficiente conciencia como para comprender o rechazar lo que recibe.

El hecho de que alguno de los progenitores, asuma como un problema la llegada del niño, es captado por este emocionalmente.

Su efecto formará parte del archivo inconsciente del pequeño y tendrá posibles repercusiones en su autoestima más adelante, cuando

reaccione de diferentes formas y no logre comprender las causas generadoras de sus conflictos. Igualmente, cuando ya se ha

producido el alumbramiento, todo estímulo externo influirá en el recién nacido y le irá creando una impresión emocional que influirá

en sus comportamientos futuros. Es por ello que los padres son las piezas claves para el desarrollo de la autoestima, quien, dependiendo

de los mensajes recibidos, reflejara como espejo o que piensan de él. La incidencia positiva es que se asumirá como un ser valioso, apto,

sano, atractivo, inteligente, capaz, digno, amado y apoyado; o por el contrario como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado,

incapaz, odiado y abandonado.

¿Por qué es Importante la Autoestima en la Vida?

McKay y Fanning (1999), exponen que el autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas.

Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es de la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. El

autoconcepto favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y

las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y equilibrio psíquicos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso para comprendernos y comprender a los demás y es requisito fundamental para una vida plena. La autoestima es la reputación que se tiene de sí mismo. Tiene dos componentes: sentimientos de capacidad personal y sentimientos de valía personal.

En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Es un reflejo del juicio que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (comprender y superar problemas) y de su derecho de ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). Es sentirse apto, capaz y valioso para resolver los problemas cotidianos. De ahí, la importancia de un autoconocimiento sensato y autocrítico para poder reconocer tanto lo positivo como lo negativo de los rasgos del carácter conducta. La autoestima es importante en todas las épocas de la vida, pero lo es de manera especial en la época formativa de la infancia y de la adolescencia, en el hogar y en el aula. Sin embargo, hay algo que va más allá del aprecio de lo positivo y de la aceptación de lo negativo, sin lo cual la autoestima se desmoronaría. Se trata de la aceptación del siguiente principio, reconocido por todos los psicoterapeutas humanistas, donde se indica que todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo y merece que lo estimen y que él mismo se

estime. Una de las influencias más poderosas para el desarrollo de la autoestima es la educación proveniente de los padres y educadores. (Citado por Altamirano, 2012, p. 3)

Díaz (2013), expresa que la autoestima es importante porque condiciona el aprendizaje, es decir el estudiante que tiene una autoimagen positiva de sí mismo se hayan en mejor disposición para aprender. Facilita la superación de las dificultades personales (p. 150). Una persona con autoestima alta, se siente con mayor capacidad para enfrentar los fracasos y problemas que se presentan.

Deporte

Cachán (2014), podemos entender que el deporte es el accionar de actividades físicas y deportivas donde se obtienen un sin número de resultados que son concretos, en su mayoría de casos de forma positivas, evidenciadas en nuestra rutina de vida, ya sea en el ámbito personal como en el ámbito social. De este modo, no es de extrañar que haya un gran número de deportistas que entienden el deporte como un modo de ser como una manera de adquirir logros, y necesidades personales, por lo cual, dicha actividad, ha pasado de ser un mero ejercicio físico saludable a ser un ritual social y lúdico casi de obligado cumplimiento. Igualmente, se puede afirmar que, a partir del deporte, son muchas las personas que incrementan su socialización, y consecuentemente, adquieren nuevas habilidades personales más adaptativas, relaciones de tipo social y aprendiendo hábitos saludables y valores.

Teniendo en cuenta que es de gran relevancia matizar que la práctica regular de ejercicio físico puede minimizar los efectos fisiológicos de un estilo de vida de sedentario y, a su vez, aumentar la esperanza de vida (Martín; Martínez & Ferro, 2012).

Por otro lado, siguiendo a Maza & Sánchez (2012), se podría afirmar que, hoy por hoy, “el deporte es un instrumento identificado no sólo como actividad física, psíquica, competitiva, sino también como actividad social, cultural y política. A la vez, su inventario de funciones y de conexiones se ha ido igualmente amplificado”. Es decir, se trata de una actividad compleja con influencia en varios ámbitos de la vida de los individuos.

De este modo, Maza & Sánchez (2012) añaden que todo lo expuesto en las líneas anteriores es consecuencia directa del hecho de que el deporte se ha convertido en un reflejo de la modernidad y modernismo, ya que su importancia aumenta momentáneamente. Además, en este contexto, el sistema deportivo presenta unos elementos característicos únicos que lo convierten en un instrumento clave en los procesos de integración y reproducción social de todos los hombres y mujeres.

La actividad físico-deportiva tiene diversos puntos de vista, ya sea desde el ámbito cultural como el científico. De este modo el deporte es estudiado La sociología filosofía, biomecánica. La educación, la historia, etc.

Ferrando, G. (1990), el deporte se enfoca en las distintas manifestaciones en diversos órdenes de nuestra sociedad, de manera que en los últimos años se habla de la industria deportiva como grupo diferenciado que ofrece actividades: Distracción.

Entretenimiento.

Espectáculo.

Educación.

Pasatiempo.

En general, bienes y servicios relacionados con el ocio y la actividad física, competitiva y recreativa.

Granados, R. (2001) que el deporte es “cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo”. Castejón. (2001), aporta una nueva definición del deporte bastante amplia en la que tiene cabida cualquier disciplina deportiva: “actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo”.

Orientaciones del deporte

Según José María Cagigal (1979), la palabra deporte no es un término unívoco, siendo ésta la raíz donde se origina la dificultad de su estudio. De esta forma, podemos hablar de un deporte-esparcimiento, un deporte-higiene, un deporterendimiento, un deporte-competición, etc. No obstante, para Cagigal todas estas entidades podrían ser encuadradas en dos

orientaciones: el *Deporte-espectáculo* y el *Deporte-práctica* o Deporte para todos. El primero buscaría grandes resultados deportivos, tendría grandes exigencias competitivas donde los deportistas se considerarían profesionales y donde se recibiría presión e influencia de las demandas socioeconómicas y sociopolíticas. Mientras, el deporte *praxis* estaría más en la línea de la utilización de la práctica deportiva como actividad de ocio, descanso, esparcimiento, equilibrio mental y físico, etc. De todas formas, no debemos olvidar que ambas direcciones del deporte se influyen entre sí, aunque no siempre de forma benévola, lo cual ha de tenerse siempre en cuenta.

Deporte escolar

Se trata de todo deporte practicado en la escuela durante las sesiones de Educación Física programadas por el centro escolar. Aquí también entrarían aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo.

Deporte en edad escolar

Aquí también entrarían todas aquellas actividades deportivas llevadas a cabo fuera de la institución escolar pero que hayan sido planificadas y programadas por el centro dentro del horario lectivo del mismo. Deporte en edad escolar hace referencia a las actividades deportivas realizadas por los niños y niñas que están en edad escolar al margen del centro escolar, y, por tanto, de las clases de Educación Física. Se trataría de aquellas

prácticas deportivas realizadas en escuelas deportivas, clubes deportivos, etc.

García (1993). Toda actividad físico-deportiva realizada por niños/as y jóvenes en edad escolar, dentro y fuera del centro escolar, incluso la desarrollada en el ámbito de los clubes o de otras entidades públicas o privadas, considerando, por tanto, deporte escolar como sinónimo de deporte en edad escolar.

Deporte para todos

Deporte (Sánchez Bañuelos 2000). Según Cagigal (1979), este tipo de deportes intenta saciar la necesidad humana de movimiento lúdico-competitivo, pero tiene en cuenta los valores humanos y sociales del deporte, es decir, la salud, el esparcimiento, la socialización, el descanso, etc. Además, el concepto de Deporte para todos hace alusión al hecho de que toda persona tiene el derecho de practicar una actividad deportiva independientemente de su clase socio-económica, sexo, etc.,

Deporte recreativo

Blázquez (1999), deporte recreativo “es aquél que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce”. Pretende que el individuo se entretenga y se divierta corporalmente de manera que logre su equilibrio personal. Se trata de una práctica abierta, donde nada está prefijado con anterioridad y donde lo que menos importa es el resultado.

Deporte competitivo

A sí mismo (Blázquez. 1999). En esta concepción del deporte lo importante es conseguir grandes e importantes resultados, muchas veces sin importar el medio, lo cual conlleva un gran sacrificio por parte de los participantes y un entrenamiento sistemático para lograr los fines deseados. Según Sánchez Bañuelos (2000), esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio.

Deporte educativo

Blázquez (1999). En este tipo de deporte lo que importa es la persona que realiza la actividad deportiva, es decir, el deportista. De esta manera, el deporte educativo ha de fomentar el desarrollo y la mejora de las distintas capacidades cognitivas, afectivas, sociales, motrices y psicomotrices de la persona que lo realiza.

Deporte de iniciación o iniciación deportiva

Hernández & Cols (2001). El proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional.

Por su parte Sánchez Bañuelos (1992), entiende que un individuo está iniciando cuando “es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición”. Según Romero Cerezo (1997), la iniciación deportiva corresponde a la etapa en la cual el niño/a comienza a aprender de forma

específica una práctica deportiva concreta, debiéndose entender ésta como un período que favorece y facilita una especialización ulterior.

Concepto de entrenamiento funcional

Adrian, S (2015), Nuestro cuerpo no es un conjunto de músculos individuales que trabajan de forma aislada para realizar una sola función, todo lo contrario, es un equipo que funciona a través de enlaces musculares, todos a la vez para crear todos los movimientos que realizamos a través del tiempo.

Según su definición, movimiento es un fenómeno físico que se define como todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio, con respecto al tiempo y a un punto de referencia.

El cuerpo es un esquema de conectores reconocido como eslabones musculares.

La postura anatómica son estáticas, dando la comodidad de manipular los músculos por completo, facilitando de esta manera su estudio y visualización. Pero nuestro funcionamiento no es en la posición anatómica. Para que se realice un movimiento es necesaria la acción de varios músculos activados y coordinados perfectamente (cadenas musculares), que generan una fuerza de acción, de presión contra el piso, de este modo se desencadena una reacción de la misma magnitud y en sentido opuesto. Esta activación la realiza una fuerza que se traslada a cada parte del cuerpo, pasa por el centro de nuestro cuerpo dando como finalidad el movimiento de las extremidades brazos o piernas. Si por algún caso, se pierde fuerza por algunos de los segmentos, probablemente el movimiento puede que no

sea eficiente y produzca lesiones por compensación. Por eso es importante la correcta ejecución y foco sobre la acción del movimiento para mejorar la eficiencia del mismo.

Las cadenas musculares son grupos o familias de músculos que ejercen una función o movimiento. Nuestros músculos nunca trabajan solos, sino en conjunto. Las cadenas musculares representan circuitos en continuidad de dirección y de planos a través de los cuales se propagan las fuerzas organizadoras del cuerpo. El cuerpo obedece a 4 leyes:

Equilibrio

Economía

Confort

No cambio

En el plano fisiológico, el equilibrio, en toda su dimensión es de mayor envergadura y las respuestas más adecuadas para llevar a cabo para llevar a cabo estas importantes características son de adaptación y económicas, por eso, el esquema de funcionamiento fisiológico es naturalmente adecuado congruente y confortable. En el esquema adaptativo, la estructura corporal tratará de mantener conservar el equilibrio, pero dando mayor importancia evitando el dolor. El cuerpo está totalmente dispuesto a todo para no sufrir. Hará trampas, tendrá posturas inadecuadas se curvará, disminuirá la movilidad en la medida como se van desarrollando sus capacidades de adaptaciones defensivas, menos económicas, le hagan recuperar manteniendo un estado de confort permanente y adecuado.

Los esquemas y ordenes de movimientos están caracterizados y elementalmente impresos en el sistema nervioso que da señales mandando la información a los músculos permitiendo la acción del movimiento desplazamientos etc, dando lugar a lo que tenemos por concepto las posturas, continuos cambios de posiciones. Un correcto desarrollo del esquema corporal da predisposición de la correcta evolución de la motricidad y de la percepción espacio-temporal.

La organización central de la estructura corporal responde a una necesidad de afinidad con la vida. El cuerpo humano en el proceso de la bipedestación (capacidad para andar sobre las dos extremidades inferiores o traseras) y el hecho de mantenerse luchando con la gravitación conservando el equilibrio; que es dado por la acción de distintos grupos musculares.

Todo el cuerpo está atado y sincronizado por cadenas musculares. Hay una red principal y luego otras secundarias.

Los enlaces de los músculos se coordinan entre sí para dar lugar a el control de posturas acompañando de movimientos funcionales tan definidas que nos facultan valorar a los grupos musculares como si fueran uno solo.

Cada persona tiene un determinado patrón o esquema de funcionamiento mecánico que puede estar más o menos equilibrado. Esta característica determinará una tendencia a presentar ciertos síntomas o alteraciones metabólicas, comportamentales y físicas. Asimismo, las cadenas musculares representan circuitos en continuidad de dirección y de planos a través de los cuales se propagan las fuerzas organizadoras del cuerpo.

Las inserciones musculares respetan las fronteras de las diferentes regiones, existiendo músculos que establecen contacto entre las diferentes unidades funcionales. Las diferentes cadenas musculares se encargan de la función dinámica. No actúan en la estática salvo que existan señales de dolor que la modifiquen, empleando entonces a los músculos para crear una compensar los movimientos y no sentir dolor.

"Las funciones principales de los seres humanos se presenta gracias a la labor simultánea y coordinado de nuestros músculos". Es importante envergadura entender que sobre toda ejecución de los movimientos actúan un gran número de leyes físicas: balance, equilibrio, inercia, acción y reacción, momento lineal y momento angular, energía elástica, torque, aceleración, fricción, etc.

Para empezar, hay que entrenar "funcionalmente" entendiendo que nuestros movimientos tienen ciertas características y el ejercicio que demanda de actividad física debe responder a las mismas de forma natural. Si así no fuera, habrá que recuperar la funcionalidad, lo que generará más y mejor movimiento. El cerebro no toma en cuenta la individualidad muscular, examina patrones de movimiento, que consta enlazar una variedad muscular para realizar en armonía para conducir al cuerpo en los movimientos requeridos para la vida diaria o el deporte.

III. HIPOTESIS

3.1. Hipótesis General

Existe relación significativa entre el Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.

3.2. Hipótesis Específicos

- El nivel del clima social familiar de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. Es Promedio.
- El nivel de Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. Es Bajo.
- Existe relación significativa entre Clima Social Familiar en la dimensión relaciones y autoestima en los deportistas de 25 a 35

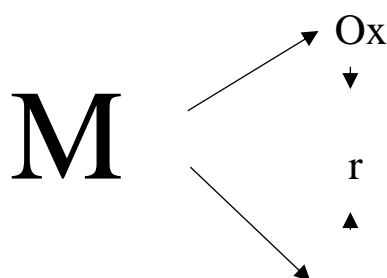
años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

- Existe relación significativa ente Clima Social Familiar en la dimensión desarrollo y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.
- Existe relación significativa entre Clima Social Familiar en la dimensión estabilidad y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

IV. METODOLOGIA

4.1. Diseño de investigación

El diseño de estudio es no experimental porque no existe manipulación de las variables, además es de corte trasversal, debido a que se recopilan los datos en un momento y tiempo único; cuyo propósito es describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. (Hernández, Fernández y Baptista,2006). Este diseño se simboliza de la siguiente manera:



Oy

Donde:

M = Representa la muestra de estudio.

Ox = Medición del Clima Social Familiar.

Oy = Medición de la Autoestima.

r = Relación.

4.2. Población y Muestra

Población

La población de esta investigación está conformada por 68 deportistas que entrenan funcional en el gimnasio FT360.

Muestra

La muestra es de 68 deportistas: entre ellos 40 mujeres y 28 hombres entre 25 y 35 años de edad que entrenan funcional en el gimnasio FT360-Piura2019.

Las muestras se constituyen por las unidades muestrales que se puedan evaluar, que sean accesibles o que sean favorables; la muestra ha sido seleccionada bajo el criterio no probabilístico por

conveniencia donde se ha considerado 68 deportistas, tomando como base los siguientes criterios:

Inclusión:

Deportistas de 25 a 35 años de edad del gimnasio FT360.

4.3. Definición y Operacionalización de la Variable

Clima Social Familiar

Definición Conceptual (D.C): Entendido como la percepción que se tiene del ambiente familiar, producto de las interacciones entre los miembros del grupo familiar, en el que se considera la comunicación, la libre expresión, la interacción conflictiva que la caracteriza, la importancia que tienen de la familia ciertos procesos de desarrollo personal, la organización familiar y el control que normalmente ejercen unos miembros de la familia sobre otros. (Moos, 1974).

Definición operacional (DO): El clima social familiar será evaluado a través de una escala que considera las siguientes dimensiones: Relaciones, Desarrollo y Estabilidad.

VARIABLE	DIMENSIONES	SUB DIMENSIONES	ÍTEMS
CLIMA SOCIAL FAMILIAR	RELACIONES	Cohesión	1,11,21,31,41,51,61,71, 81
		Expresividad	2,12,22,32,42,52,62,72, 82
		Conflicto	3,13,23 33 43 53 63 73 83
	DESARROLLO	Autonomía	4,14,24,34,44,54,64,74, 84
		Área de actuación	5,15,25,35,45,55,65,75, 85
		Área intelectual – cultural	6,16,26,36,46,56,66,76, 86
		Área social-recreativo	7,14,27,37,47,57,67,77, 87
		Área de moralidad - religiosidad	8,18,28,38,48,58,68,78, 88
	ESTABILIDAD	Área de Organización	9,19,29,39,49,59,69,79, 89
		Área de Control	10,20,30,40,50,60,70,80 ,90

Niveles	Puntajes
Muy buena	59 a +
Buena	55 a 58
Media	48 a 52
Baja	41 a 45
Muy baja	40 a -

Dimensiones de la escala del Clima Social Familiar.

DIMENSIÓN: RELACIONES.

NIVEL

PUNTAJE

Muy alto	19 a +
Alto	16 – 18
Promedio:	12- 15
Bajo	9- 11
Muy bajo	

DIMENSIÓN: DESARROLLO

Nivel	PUNTAJES
Muy alto	30a+
Alto	24 – 29
Promedio	17- 23
Bajo	10- 16
Muy bajo	0- 9

DIMENSIÓN: ESTABILIDAD

Nivel	PUNTAJES
Muy alto	12a+
Alto	10 - 11
Promedio	7 - 9
Bajo	3 - 6
Muy bajo	0-2

Autoestima

Definición Conceptual (D.C.):

Entendido como la evaluación que una persona hace con respecto a sí misma expresando una actitud de aprobación que indica la medida en que cree ser importante, capaz, digna y exitosa, es decir, un juicio de mérito (Coopersmith, 1967).

Definición Operacional (D. O): La autoestima fue evaluado a través de un inventario que tiene como consideración evaluativa a las siguientes escalas:

- Sí mismo General (GEN)
- Social
- Familiar

ITEMS:

Items Verdaderos : 1,4,5,8,9,14,19,20.

Items Falsos :
2,3,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,25.

SUB ESCALAS:

SI MISMO GENERAL : (13 ÍTEMS) 1,3,4,7,10,12,13,15,18,
19,23,24,25.

SOCIAL : (6 ÍTEMS) 2,5,8,14,17,21.

FAMILIAR : (6 ítems) 6,9,11,16,20,22.

Los intervalos para cada categoría de autoestima son:

De 0 a 24 Nivel de Autoestima Bajo

25 a 49	Nivel de Autoestima Medio bajo
50 a 74	Nivel de Autoestima Medio alto
75 a 100	Nivel de autoestima Alto.

4.4. Técnica e Instrumento

Técnica: Encuesta.

Instrumentos: Los instrumentos a utilizar serán: Escala del Clima Social Familiar (FES) y el Inventario de Autoestima de Coopermith.

Instrumento N°1

Escala de Clima Social Familiar(FES)

1. Ficha Técnica.

Nombre Original	: Escala de Clima Social Familiar (FES).
Autores	: RH. Moos, B.S. Moos y E.J. Trickeet.
Adaptación	: TEA Ediciones S.A., Madrid, España, 1984.
Estandarización para Lima:	César Ruíz Alva y Eva Guerra Turín.
Administración	: Individual y Colectiva.
Duración	: Variable (20 minutos Aproximadamente).
Significación	: Evalúa las características socio ambientales y las relaciones personales en familia.

Tipificación : Baremos para la forma individual o grupal, elaborado con muestras para Lima Metropolitana. Dimensiones que mide:

Relaciones (Áreas: Cohesión, Expresividad, Conflicto), Desarrollo (Áreas: Autonomía, Actuación, Intelectual- cultural, Social- Recreativo y Moralidad Religiosidad), Estabilidad (Áreas: Control y Organización).

Validez y confiabilidad de los instrumentos:

Validez:

Validez externa:

Se asegurará la validez externa presentando el instrumento a 3 expertos en el área a investigar, quienes con sus sugerencias brindarán mayor calidad y especificidad al instrumento.

Validez interna:

Para la validez interna, se obtendrá a través del análisis de correlación ítem-test, utilizando para ello el estadístico de Correlación de Pearson.

Confiabilidad:

Para medir la confiabilidad del instrumento se utilizará el índice de confiabilidad

Alfa de Cron Bach.

Descripción de la escala:

Esta escala aprecia las características socio ambientales de todo tipo de familias. Evalúa y describe las relaciones interpersonales entre los miembros de la familia, los aspectos de desarrollo que tienen mayor importancia en ella su estructura básica. En su construcción se emplearon diversos métodos para obtener un conocimiento y una comprensión

adecuados del ambiente social de las familias y se construyen una serie de elementos que, unidos a otros adaptados de diversos cuestionarios de clima social, formaron la impresa versión de la escala. Esta primera versión fue aplicada a una muestra de familias de diversos tipos y ambientes y se realizaron análisis de los resultados para asegurar la escala resultante fuese aplicada a la más amplia variedad de familias. Los resultados obtenidos constituyeron la base sobre la que se construyó una nueva versión de la escala, cuya adaptación presentamos. Está formada por 90 elementos agrupados en 10 subescalas que definen 3 dimensiones fundamentales:

- Relaciones.
- Desarrollo.
- Estabilidad.

RELACIONES: es la dimensión que tienen dentro del grado de la comunicación y libre expresión dentro de la familia y el grado de interacción conflictiva que la caracteriza. Está integrada por 3 subescalas: cohesión, expresividad y conflicto.

DESARROLLO, Que evalúa la importancia que tienen dentro de la familia ciertos procesos de desarrollo personal que pueden ser fomentados o no, por la vida en común. Esta dimensión comprende las sub escalas de: Autonomía, Actuación, Intelectual- Cultura, Recreativa y Moralidad- Religiosidad.

ESTABILIDAD, proporciona información sobre la estructura y organización de la familia sobre el grado de control que normalmente ejercen unos miembros de la familia sobre otros. Comprende 2 subescalas: Organización y control.

Instrumento N°2

Inventario de Autoestima de Coopersmith

1. Ficha Técnica

Autor	: Stanley Coopersmith
Año de Publicación	: 1967
País de origen	: Estados Unidos
Adaptación en Español	: H. Brinkmann y T. Segure Universidad Concepción1988.
Adaptación Peruana	: Ariana Llerena, 1995.
Ámbito de Aplicación	: de 16 en adelante.
Forma de Administración	: Individual y Colectiva.

Normas que ofrece	: Los sistemas de medida dan lugar a varias modalidades de normas.
Normas que ofrece	: Los sistemas de medida dan lugar a varias modalidades de normas.
Áreas que explora	: El inventario está dividido en 4 sub test más un sub test de mentira

Validez

Panizo (1985) Utilizó el procedimiento de análisis de correlación ítem- sub escala, encontrando un valor de $r = 0.9338$ para la escala de Sí mismo o Yo General, con un nivel de significancia de 0.001 para todos los ítems. Así mismo, se encontró una correlación altamente significativa entre los totales de las sub-escalas y el puntaje total del Inventario.

Cardó (1989) Empleó también el procedimiento ítem-área, encontrando que 11 ítems eran significativos al ,01 y 47 ítems eran significativos el ,05, por lo que se halló una adecuada validez de constructo.

Long (1998) Determinó la validez de constructo, hallando la correlación ítem test a través del coeficiente de correlación biserial-puntual, encontrándose que 33 ítems tienen un nivel de significancia de ,001; 12 ítems de ,01 y 13 ítems de ,05. Así mismo, determinó por medio del mismo

coeficiente, la correlación ítem área, hallando que todos los ítems fueron unánimemente significativos al ,001.

Confiabilidad

Panizo (1985) Utilizó el procedimiento de análisis de correlación ítem- sub escala, encontrando un valor de $r =$ de 0.9338 para la escala de Sí mismo o Yo General, con un nivel de significancia de 0.001 para todos los ítems. Así mismo, se encontró una correlación altamente significativa entre los totales de las sub-escalas y el puntaje total del Inventario. Posteriormente, se calculó el índice de correspondencia, lo cual indicó la validez de contenido, hallando valores que oscilaban de 0.80 y 1 en los ítems, con un valor promedio general para todo el Inventario de 0,98, lo cual indica que el contenido que mide cada ítem es adecuado y representativo de cada escala.

4.5 Plan de Análisis

De acuerdo a la naturaleza de la investigación para el análisis de los datos se utilizó las técnicas de análisis estadístico descriptivo, como son uso de tablas de distribución de frecuencias porcentuales y gráficos; así como el uso de pruebas estadísticas paramétricas y no paramétricas con su respectiva prueba de significancia, dependiendo el comportamiento de la(s) variable(s) en estudio.

4.6 Matriz de Consistencia

PROBLEMA	VARIABLES	INDICADORES	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOGIA	TECNICA	Población Y muestra
¿Cuál es la Relación entre el Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360- Piura 2019?	Clima Social Familiar Autoestima	Relación Desarrollo Estabilidad	General	General	Tipo y nivel	Encuesta	Las dos son conforman por 68 deportistas entre las edades de 25 a 35 años.
			Determinar la relación existente entre el Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360- Piura – 2019.	Existe relación significativa entre el Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360- Piura – 2019.	Cuantitativo Correlacional		
			Específicos	Específicos	Diseño	Instrum entos	

Identificar el nivel del clima social familiar de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.	El nivel del clima social familiar de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. Es Promedio	No	Escala de Clima Social Familiar (FES)
Identificar el nivel de Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.	El nivel de Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. Es Bajo		
Determinar la relación entre Clima Social Familiar en la dimensión relaciones y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.	Existe relación significativa entre Clima Social Familiar en la dimensión relaciones y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.		
Determinar la relación entre Clima Social Familiar en la dimensión desarrollo y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.	Existe relación significativa entre Clima Social Familiar en la dimensión desarrollo y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.		
Determinar la relación entre Clima Social Familiar en la dimensión estabilidad y autoestima en los deportistas	Existe relación significativa entre Clima Social Familiar en la dimensión estabilidad y autoestima en los deportistas		

			<p>estabilidad y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.</p> <p>de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 		
--	--	--	---	--	--

4.7 Principios Éticos

En la presente investigación se tomó en cuenta los principios éticos, los cuales uno de ellos es la protección de la identidad de las personas evaluadas, asimismo en el momento de la aplicación del cuestionario, se les explicará a los deportistas los objetivos de la investigación, asegurándoles que se mantendrán de manera anónima la información obtenida de las mismas; ya que se debe de respetar la dignidad humana, la diversidad, la confidencialidad y la privacidad de cada persona para salvaguardar la vida de cada uno de ellos y así poder asegurar el bienestar de las personas que participaron en dicha investigación. Después de haberles brindado la información necesaria a los deportistas, se decidieron por participar de manera voluntaria en la investigación. Se tomarán las precauciones necesarias y se tratará equitativamente a los deportistas. De la misma manera se contará con el consentimiento informado y expreso de la dueña de dicho centro de entrenamiento funcional, el cual estará de acuerdo con la aplicación del cuestionario y se le informará que dicha información no será compartida con otras personas. Si no, manejada únicamente por el investigador a cargo. Y por último se tomará en cuenta el principio ético de la integridad científica.

V. RESULTADOS

5.1. Resultados

Tabla I

Relación entre el Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.

		Autoestima
Rho de Spearman	Clima Social Familiar	Coefficiente de correlación ,162*
		Sig. (bilateral) ,048
		N 68

Fuente: Escala de Clima Social Familiar de Rodolph Moos e Inventario de Autoestima forma Adulta.

**La correlación es significativa en el nivel 0,05 (Bilateral)*

Descripción:

En la tabla I, evidenciamos que el estadístico probatorio de Rho de Spearman es de ,162*, manifestando la existencia de correlación. Observando que el valor de p es ,048 ($p < 0,05$) rechazando totalmente la hipótesis Nula y afirmando la hipótesis Alternativa. Es decir, existe relación significativa entre Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.

Tabla II

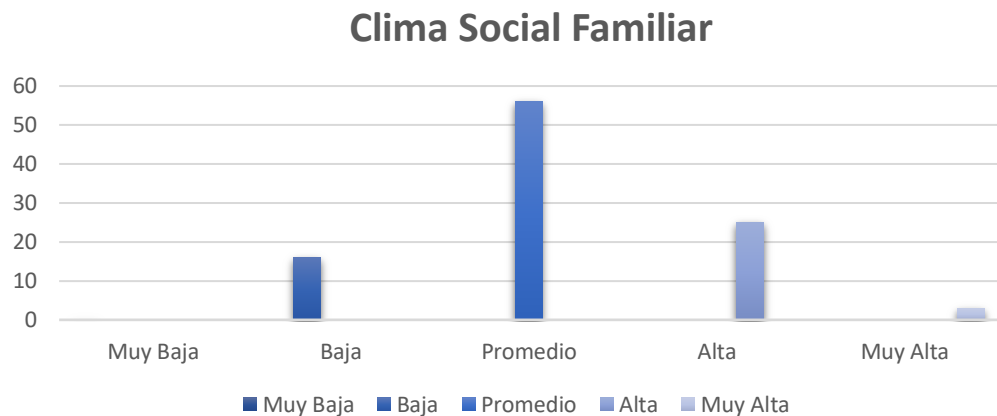
Nivel del clima social familiar de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Muy Baja	0	0%
Baja	11	16%
Promedio	38	56%
Alta	17	25%
Muy Alta	2	3%
Total	68	100%

Fuente: Escala de Clima Social Familiar de Rodolph Moos.

Figura 1

Porcentajes del nivel del clima social familiar de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.



Fuente: Escala de Clima Social Familiar de Rodolph Moos.

Descripción:

en la Tabla II y Figura 1, observamos que el 56% (38 deportistas), se ubican en un nivel promedio de clima familiar, esto quiere decir que dependerá, del entorno para que esta tienda a subir o bajar; además el 25% (17 deportistas) presentan nivel familiar alto. Así mismo el 16% en bajo y 3% en muy alto.

Tabla III

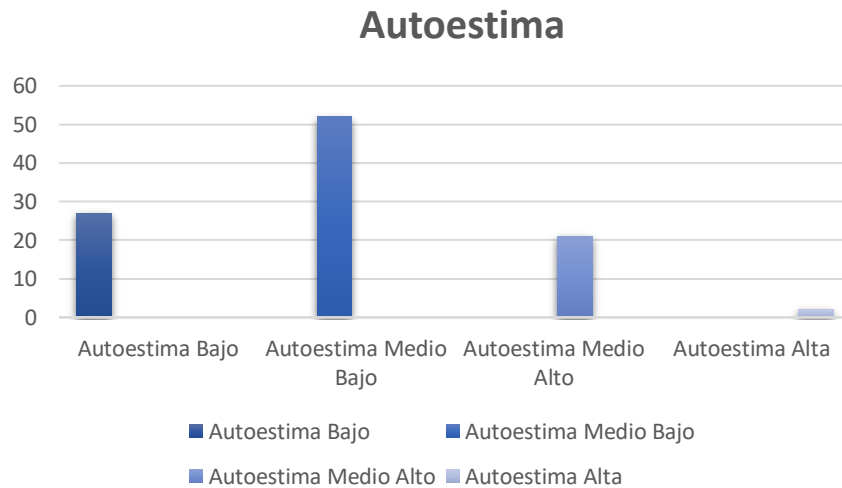
Nivel de Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Autoestima Bajo	18	27%
Autoestima Medio Bajo	35	52%
Autoestima Medio Alto	14	21%
Autoestima Alta	1	2%
Total	150	100%

Fuente: Escala de Autoestima de Cooperth Smith

Figura 2

Porcentajes del nivel de Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.



Fuente: Escala de Autoestima de Cooperth Smith

Descripción:

En la tabla III y grafico 2, observamos que el 52% (35 deportista) manifestaron tener un nivel medio bajo de autoestima; el 27% (18 deportista), se encuentran ubicado en una tendencia de autoestima bajo; además el 21% (14 de deportistas) en autoestima medio alto y el 2% (1 deportista) autoestima alta. Concluyendo que los deportistas tienen autoestima baja.

Tabla IV

Relación entre Clima Social Familiar en la dimensión relaciones y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

		Autoestima
Rho de Spearman	Relaciones	,413**
		Sig. (bilateral)
		,000
		N
		68

Fuente: Escala de Clima Social Familiar de Rodolph Moos & inventario de Autoestima forma Adulta

*** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (Bilateral)*

Descripción:

En la tabla IV, Evidenciamos que el estadístico probatorio de Rho de Spearman es de ,413**, manifestando la existencia de correlación. Observando que el valor de p es ,000 ($p < 0,01$) rechazando totalmente la hipótesis Nula y afirmando la hipótesis Alternativa. Es decir, existe relación muy significativa entre la dimensión relaciones y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.

Tabla V

Relación ente Clima Social Familiar en la dimensión desarrollo y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

		Autoestima
Rho de Spearman	Desarrollo	,262**
		Sig. (bilateral)
		,001
		N
		68

Fuente: Escala de Clima Social Familiar de Rodolph Moos & inventario de Autoestima forma Adulta

*** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (Bilateral)*

Descripción:

En la tabla V, Evidenciamos que el estadístico probatorio de Rho de Spearman es de ,262**, manifestando la existencia de correlación. Observando que el valor de p es ,001 ($p < 0,01$) rechazando totalmente la hipótesis Nula y afirmando la hipótesis Alterna. Es decir, existe relación muy significativa entre la dimensión desarrollo y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.

Tabla VI

Relación entre Clima Social Familiar en la dimensión estabilidad y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

		Estabilidad
Rho de Spearman	Calidad de Vida	,297**
	Coefficiente de correlación	
	Sig. (bilateral)	,000
	N	68

Fuente: Escala de Clima Social Familiar de Rodolph Moos & inventario de Autoestima forma Adulta

*** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (Bilateral)*

Descripción:

En la Tabla VI, Evidenciamos que el estadístico probatorio de Rho de Spearman es de ,297**, manifestando la existencia de correlación. Observando que el valor de p es ,000 ($p < 0,01$) rechazando totalmente la hipótesis Nula y afirmando la hipótesis Alterna. Es decir, existe relación muy significativa entre la dimensión estabilidad y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.

5.2. Análisis de Resultados

Después de haber encontrado resultados tan significativos en la investigación, relación existente entre el Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019, llegaremos al siguiente análisis.

En el objetivo general donde se pretende conocer relación existente entre el Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019; se Evidenciamos que el estadístico probatorio de Rho de Spearman es de ,162*, manifestando la existencia de correlación. Observando que el valor de p es ,048 ($p < 0,05$) rechazando totalmente la hipótesis Nula y afirmando la hipótesis Alternativa. Es decir, existe relación significativa entre Clima Social Familiar y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019. según Moss (1994) afirma que el ser humano es una unidad biopsicosocial el cual se desenvuelve en un ambiente familiar, laboral, social y educativo el cual a través de sus actitudes aprendidas dentro de la familia Moss(1974) son las que influyen en la socialización lo cual nos permitirá tener una afirmación de aprobación o desaprobación dentro de un ambiente determinado Coopersmiht(1996).

Identificar el nivel del clima social familiar de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. observamos que el 56% (38 deportistas), se ubican en un nivel promedio de clima familiar, esto quiere decir que dependerá, del entorno para que

esta tienda a subir o bajar; además el 25% (17 deportistas) presentan nivel familiar alto. Así mismo el 16% en bajo y 3% en muy alto. Según Para Rudolf Moos (1974), el ambiente es un definitivo y categórico del bienestar del individuo; acepta que el rol del ambiente es elemental y fundamental como forjador y formador del comportamiento humano ya que este se observa en una compleja combinación de variables organizacionales y sociales, así como también físicas, las que predominaran principal y contundentemente sobre el crecimiento y desarrollo del individuo. Esto quiere decir que, si el deportista observa un ambiente familiar adecuado, el tendrá una actitud positiva hacia el mismo, pero sin embargo en tiempo de crisis mantendrá actitudes de connotación de baja nivel familiar. Y esto generaría una inestabilidad en el ser humano generándole una inadecuada autoestima personal.

Por otro lado, en el objetivo: Identificar el nivel de Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

observamos que el 52% (35 deportista) manifestaron tener un nivel medio bajo de autoestima; el 27% (18 deportista), se encuentran ubicado en una tendencia de autoestima bajo; además el 21% (14 de deportistas) en autoestima medio alto y el 2% (1 deportista) autoestima alta. Concluyendo que los deportistas tienen autoestima baja.

Según Cooper Smith (1967), la autoestima es el sentimiento de aprobación o desaprobación que tienen los individuos los que nos hacen sentir capaces dignos con actitudes positivas para enfrentar una situación determinada.

Pero también afirma que una autoestima promedio es aquel individuo que se acepta que tiene capacidades se siente seguro se siente digno, pero ante una situación de inestabilidad son proclives a sentirse depresivos tienen a tener una autoestima baja.

El cual se contrasta con el antecedente de Vernal, A (2016), “Motivación, Bienestar y Autoestima en Deportistas destacados adscritos al apoyo del instituto Peruano del Deporte”, donde los resultados de autoestima fueron positivos, siendo estos importantes, debido hay que al tener correlación en sus resultados las variables van a afectar a la población de manera significativa ocasionando que si una variable cambia la otra también será cambiante.

De esta manera en el objetivo específico: Determinar la relación entre Clima Social Familiar en la dimensión relaciones y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. Evidenciamos que el estadístico probatorio de Rho de Spearman es de ,413**, manifestando la existencia de correlación. Observando que el valor de p es ,000 ($p < 0,01$) rechazando totalmente la hipótesis Nula y afirmando la hipótesis Alterna. Es decir, existe relación muy significativa entre la dimensión relaciones y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio Moss (1994), afirma que la dimensiones relaciones está constituido por la forma de libre expresión y se sub divide en dos escalas: libre expresión y conflicto las cuales son determinantes en el ambiente.

Moos (1974), teniendo en cuenta los resultados de esta población nivel promedio de Clima Familiar y promedio bajo de autoestima lo cual el ambiente donde se desenvuelve será de gran influencia para mantener el grado de conflicto y de libre expresión en equilibrio, saber manejar la situación para que mantenga su nivel de autoestima estable de lo contrario se altera y ocasiona inestabilidad en las variables de estudio.

De otra manera en el objetivo: Determinar la relación ente Clima Social Familiar en la dimensión desarrollo y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. Evidenciamos que el estadístico probatorio de Rho de Spearman es de ,262**, manifestando la existencia de correlación. Observando que el valor de p es ,001 ($p < 0,01$) rechazando totalmente la hipótesis Nula y afirmando la hipótesis Alterna. Es decir, existe relación muy significativa entre la dimensión desarrollo y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.

Moss (1974) Afirma que la dimensión desarrollo son las que permiten el proceso de crecimiento personal la cual se divide en sub escalas como autonomía ,actuación, intelectual social y recreativo y moralidad y religiosidad lo cual se puede presumir que mediante los resultados expuesto del clima y autoestima los criterios de esta dimensión van a ser relevantes por cual una alteración en una de ellas puede provocar inestabilidad en los deportistas ocasionando de su clima tenga tendencias bajas y autoestima baja ocasionando que las dos variables cambien de acuerdo a al acontecimiento que se establezca..

Por último, en el objetivo: Determinar la relación entre Clima Social Familiar en la dimensión estabilidad y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. Evidenciamos que el estadístico probatorio de Rho de Spearman es de ,297**, manifestando la existencia de correlación. Observando que el valor de p es ,000 ($p < 0,01$) rechazando totalmente la hipótesis Nula y afirmando la hipótesis Alternativa. Es decir, existe relación muy significativa entre la dimensión estabilidad y Autoestima en deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360– Piura – 2019.

La dimensión estabilidad Moos (1974) afirma que la dimensión estabilidad proporciona información sobre la estructura y organización de la familia grado de control teniendo como sub escalas planificación y control las cuales al estar en constante variación generarán inestabilidad en la autoestima de los deportistas y a su vez Clima familiar bajo por que las dos variables en estudio al ser manipuladas con una situación inestables las dos sufren cambios significativos.

Concluyendo que a nivel de Clima social familiar y autoestima existe una relación significativa, además ambas variables en esta unidad de estudio obtuvieron resultados promedio y autoestima medio bajo. Donde un nivel promedio desencadenaría un nivel medio bajo de autoestima, teniendo alta significancia bilateral.

VI. CONCLUSIONES

- Existe relación entre Clima Social Familiar y Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.
- El nivel del clima social familiar de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. Es Promedio
- El nivel de Autoestima de los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019. Es Bajo
- Existe relación significativa entre Clima Social Familiar en la dimensión relaciones y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.
- Existe relación significativa ente Clima Social Familiar en la dimensión desarrollo y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.
- Existe relación significativa entre Clima Social Familiar en la dimensión estabilidad y autoestima en los deportistas de 25 a 35 años de edad que entrenan funcional en el Gimnasio FT360 – Piura – 2019.

ASPECTOS COMPLEMENTARIOS

Es importante trabajar con la autoestima por ser la variable con tendencia a baja realizando terapias de 5 a 10 sesiones para fortalecer el auto concepto donde le proporcione a los deportistas instrumentos adecuados para poder tener los recursos que permitan en momentos de crisis no sentirse con sentimientos de desaprobación, desvaloración y mantenerlos en equilibrio lo cual les permitirá sentirse dignos para desempeñarse en todos los ámbitos biopsicosociales; lo cual permitirá en esta población al tener resultados correlacionales mantener las dos variables en equilibrio porque al ser vulnerable una también la otra va ser cambiante.

Se le recomienda terapias familiares de 5 a 10 sesiones dependiendo del especialista que fortalezca las dimensiones y sub escalas del clima social familiar que permiten el crecimiento psicológico y conductual de sus miembros manteniendo de esta manera las variables en equilibrio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adrián S. (2015). *Manual técnico de entrenamiento funcional*.

Antolínez, B. (1991). *Comunicación Familiar*. Avances en Enfermería
Vol. IX.

Baron, R. (1997). *Fundamentos de la psicología*. México: Pearson
Educación.

Benites, L. (1997). *Tipos de familia, habilidades sociales y autoestima
en un grupo de adolescentes en situación de riesgo*. En la Revista Cultura
ii. UPSMP.

Branden, N. (1993). *El Poder de la Autoestima*. Barcelona, España:
Paidós.

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

Buendía, J. (1999). *Familia y Psicología de la Salud*. México: Editorial
i Trillas.

Busquet, L. (2002). *"Las Cadenas Musculares"*. Barcelona: Editorial
Paidotribo.

Cachán. (2014). *Cultura de resistencia: un estudio antropológico*.

Carbonell, J; Carbonell, M & González Martín, N. (2012). *Las Familias en el siglo XXI: Una mirada desde el Derecho*. Universidad Autónoma del Estado de México, Instituto de investigaciones jurídicas. Serie: Estudios Jurídicos, Núm. 205. Coordinadora México. Editorial: Elvia Lucía Flores Ávalos.

Carrillo. L. (2009). *La familia, la autoestima y el fracaso escolar del adolescente*. Universidad de Granada- Facultad de la Educación. Tesis doctoral.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. U.S.A: Consulting psychologists press.

Coopersmith, S. (1990). *Inventario de Autoestima*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, Inc.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. U.S.A: Consulting psychologists press.

Coopersmith, S. (1990). *Inventario de Autoestima*: Consulting Psychologists Press, Inc.

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. University of California, Davis. San Francisco: W. H. Freeman and Company. 1967. Págs. 44-50.

De Pina Vara, R. (2005). *Diccionario de Derecho*. México: Editorial, Porrúa.

Febvre, L. (1961). *La tierra y la evolución humana*. Introducción geográfica a la historia. Segunda edición en español. Colección la evolución de la humanidad. Tomo 4. México: Editorial Hispanoamericana.

Fernández, A. (2009). *Emociones positivas, psicología positiva y bienestar*.

Fernández, A. (2009). *Emociones positivas*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Fernández M. (2009). *Construyendo nuestra felicidad para ayudar a construirla*. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, 23(3), 231-269.

Fernández, Y. (2014). *“Autoestima y desempeño docente en las instituciones educativas del distrito de Comas*. Lima – Perú.

- Figueirido, E. (2008). *¿Me quiero o no me quiero?: Pasos para una autoestima sana*. Barcelona: Andamio.
- García, L. (2005). “*Auto concepto, Autoestima y su Relación con el Rendimiento Académico*”. Monterrey.
- Gómez, C. (2015). “*La Autoestima del Docente. Un estudio Exploratorio*”.
- Jiménez, A. (2008). *Quiero y puedo acrecentar mi autoestima*. Colombia: Paulinas
- Kaufman, G. y otros. (2005). *Como enseñar autoestima*. México: Pax.
- Lafosse, V. (2002). *Definiciones y funciones de familia. Violencia familiar y relaciones de género*. Lima: Promudeh.
- Lila & Buelga S. (2003). *Familia y adolescencia: el diseño de un programa para la prevención de conductas de riesgo*. Encuentros en Psicología Social, 1, 72-78.
- Loli P, A. (2012). “*La Autoestima De Los Trabajadores De La Universidad Nacional Agraria De La Selva*”. Lima-Perú
- Martin Mackey. (2013). “*Entrenando movimientos*”, Buenos Aires,

Argentina.

Maza & Sánchez. (2012). *Deporte e inmigración: una reflexión crítica*.

McKay, M. & Fanning, P. (1991). *Autoestima evaluación y mejora*.

Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Barcelona: Ediciones

Martínez Roca S.A.

Montero, A., Úbeda, N., & García, A. (2006). *Evaluación de los hábitos*.

Molina-García, J., Castillo, I. & Pablos, C. (2009). *Determinants of leisure*

time physical activity and future intention to practice in Spanish college

students. The Spanish Journal of Psychology, 12(1), 128-137. 20.

Montoya M. A. & Sol C. E. (2001). *Autoestima: Estrategias para vivir*

mejor con técnicas de PNL y de desarrollo humano. México: Editorial

Pax.

Moos, R., Moos, B. S., & Trickett, E. (1993). *Escala de clima social*

familiar (FES). Madrid España: TEA Ediciones SA.

Moos, R. (1974). *Prensa del psicólogo: El contexto humano*.

Ambiental.

Molina-García, J., Isabel Castillo, I., & Pablos, C. (2009). *Determinantes de la actividad física en el tiempo libre y la intención futura de practicar en estudiantes universitarios españoles*. *La revista española de psicología*, 12 (1), 128-137.

Naranjo, M. (2004). *Enfoques conductistas, cognitivos y racional emotivos*. San José: Universidad de Costa Rica.

Nathaniel, B. (2000). *La Psicología de la Autoestima*. Barcelona: Editorial Paidós.

Navarro, A (2012). “Autoestima Y Auto concepto Docente” *Revista Del Departamento De Filosofía Y Teología*. *Phainomenon*, Vol. 11, Pág. 23-28.

Rodrigo, M. & Palacios, J. (1998). *Conceptos y dimensiones del análisis evolutivo educativo de la familia*. En M. Rodrigo & J. Palacios (coords). *Familia y desarrollo humano*. Madrid: Alianza editorial, S.A.

Rodríguez, G., Rojas, M. (1998). *La Psicología de la Salud en América Latina*. México, DF: UNAM, 13-32.

Rousseau, J. (2008). *El Contrato Social*. Editorial: Maxtor. Reimpresión

Shaffer, D. (2007). *Psicología del desarrollo*. (6ma. Edic.). México.

Stanley Coopersmith. (1967). *Inventario de Autoestima de Coopersmith*.

Vern Gambetta. (2002). *"The Gambetta Method": Common Sense Training for Athletic*.

Watson, J. B. (1930). *La psicología como punto de vista conductista*.
Revisión psicológica, 20, 158-177.

ANEXOS

PROTOCOLA DEL INSTRUMENTO

1. Instrumento: Escala de Clima Social Familiar (FES)

A continuación, se presenta en este impreso, una serie de frases. Las mismas que Ud. Tiene que leer y decir si le parecen verdaderos o falsos en relación con su familia. Si Ud. Cree que, respecto a su familia, la frase es verdadera o casi siempre verdadera marcará en la hoja de Respuesta una (X) en el espacio

correspondiente a la V (Verdadero) si cree que es falsa o casi siempre falsa, marcará una (X) en el espacio correspondiente a la F (falso).

Si considera que la frase es cierta para unos miembros de la familia y para otros falsos marque la respuesta que corresponda a la mayoría.

Siga el orden de la numeración que tienen las frases aquí en la hoja de respuestas para evitar equivocaciones. La fecha le recordará que tiene que pasar a otra línea en la hoja de respuesta. Recuerde que se pretende conocer lo que piensa Ud. Sobre su familia, no intente reflejar la opinión de los demás miembros de esta.

(NO ESCRIBA NADA EN ESTE IMPRESO)

.....
.....

1. En mi familia nos ayudamos y apoyamos realmente unos a otros.
2. Los miembros de la familia guardan a menudo, sus sentimientos para sí mismos.
3. En nuestra familia peleamos mucho.
4. En general, ningún miembro de la familia decide por su cuenta.
5. Creemos que es importante ser los mejores en cualquier cosa que hagamos.

6. A menudo hablamos de temas políticos o sociales en familia.
7. Pasamos en casa la mayor parte de nuestro tiempo libre.
8. Los miembros de mi familia asistimos con bastante frecuencia a las diversas actividades de la iglesia.
9. Las actividades de nuestra familia se planifican con cuidado.
10. En mi familia tenemos reuniones obligatorias muy pocas veces.



Muchas veces da la impresión de que en casa sólo estamos pasando el rato.

11. En casa hablamos abiertamente de lo que nos parece o queremos.
12. En mi familia casi nunca mostramos abiertamente nuestros enojos.
13. En mi familia nos esforzamos mucho para mantener la independencia de cada uno.
14. Para mi familia es muy importante triunfar en la vida.
15. Casi nunca asistimos a reuniones culturales (exposiciones, conferencias, etc)
16. Frecuentemente vienen amistades a visitarnos a casa.
17. En mi casa no rezamos en familia.
18. En mi casa somos muy ordenados y limpios.
19. En nuestra familia hay muy pocas normas que cumplir.



21. Todos nos esforzamos mucho en lo que hacemos en casa.

22. En mi familia es difícil “desahogarse” sin molestar a todos.
23. En la casa a veces nos molestamos tanto que a veces golpeamos o rompemos algo.
24. En mi familia cada uno decide por sus propias cosas.
25. Para nosotros no es muy importante el dinero que gane cada uno.
26. En mi familia es muy importante aprender algo nuevo o diferente.
27. Alguno de mi familia practica habitualmente algún deporte.
28. A menudo hablamos del sentido religioso de la Navidad, Semana Santa, Santa, Rosa de Lima, etc.

29. En mi casa, muchas veces resulta difícil encontrar las cosas cuando las necesitamos.

30. En mi casa una sola persona toma la mayoría de las decisiones.



31. En mi familia estamos fuertemente unidos.

32. En mi casa comentamos nuestros problemas personales.

33. Los miembros de mi familia, casi nunca expresamos nuestra cólera.

34. Cada uno entra y sale de la casa cuando quiere.

35. Nosotros aceptamos que haya competencia y “que gane el mejor”

36. Nos interesan poco las actividades culturales.

37. Vamos con frecuencia al cine, excursiones, paseos.

38. No creemos en el cielo o en el infierno.

39. En mi familia la puntualidad es muy importante.

40. En la casa las cosas se hacen de una forma establecida.



41. Cuando hay que hacer algo en la casa, es raro que se ofrezca algún voluntario.

42. En la casa, si alguno se le ocurre de momento hacer algo, lo hace sin pensarlo más.

43. Las personas de mi familia nos criticamos frecuentemente unas a otras.

44. En mi familia, las personas tienen poca vida privada o independiente.

45. Nos esforzamos en hacer las cosas cada vez mejor un poco mejor.

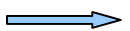
46. En mi casa casi nunca tenemos conversaciones intelectuales

47. En mi casa casi todos tenemos una o dos aficiones.

48. Las personas de mi familia tenemos ideas muy precisas sobre lo que está bien o mal.


49. En mi familia cambiamos de opinión frecuentemente.

50. En mi casa se dan mucha importancia a cumplir las normas.



Las personas de mi familia nos apoyamos unas a otras.

51. En mi familia, cuando uno se queja, siempre hay otro que se siente afectado.

52. En mi familia a veces nos peleamos y nos vamos a las manos.
53. Generalmente, en mi familia cada persona solo confía en si misma cuando surge un problema.
54. En la casa nos preocupamos poco por los ascensos en el trabajo o las notas en el colegio.
55. Algunos de nosotros toca algún instrumento musical.
56. Ninguno de la familia participa en actividades recreativas, fuera de trabajo del colegio.
57. Creemos que hay algunas cosas en las que hay que tener fe.
58. En la casa nos aseguramos de que nuestros dormitorios queden limpios y ordenados.
- 
- En las decisiones familiares todas las opiniones tienen el mismo valor.
59. En mi familia hay poco espíritu de grupo.
60. En mi familia los temas de pagos y dinero se tratan abiertamente.
61. Si en mi familia hay desacuerdo, todos nos esforzamos para suavizar las cosas y mantener la paz.
62. Las personas de mi familia reaccionan firmemente unos a otros al defender sus propios derechos.
63. En nuestra familia apenas nos esforzamos para tener éxito.
64. Las personas de mi familia vamos con frecuencia a la biblioteca o leemos obras literarias.
65. Los miembros de la familia asistimos a veces a cursillo o clases particulares por afición o por interés.
66. En mi familia cada persona tiene ideas distintas sobre lo que es bueno o malo.
67. En mi familia están claramente definidas las tareas de cada persona.
68. En mi familia cada uno tiene libertad para lo que quiera.
Realmente nos llevamos bien unos con otros.



- 69. Generalmente tenemos cuidado con lo que nos decimos.
- 70. Los miembros de la familia estamos enfrentados unos con otros.
- 71. En mi casa es difícil ser independiente sin herir los sentimientos de los demás.
- 72. “Primero es el trabajo, luego es la diversión” es una norma en mi familia.
- 73. En mi casa ver televisión es más importante que leer.
- 74. Las personas de nuestra familia salimos mucho a divertirnos.
- 75. En mi casa, leer la Biblia es algo importante.
- 76. En mi familia el dinero no se administra con mucho cuidado.
- 77. En mi casa las normas son muy rígidas y tienen que cumplirse.



- 78. En mi familia se concede mucha atención y tiempo a cada uno.
- 79. En mi casa expresamos nuestras opiniones de modo frecuente y espontáneo.
- 80. En mi familia creemos que no se consigue mucho elevando la voz.
- 81. En mi casa no hay libertad para expresar claramente lo que se piensa.
- 82. En mi casa hacemos comparaciones sobre nuestra eficacia en el trabajo o el estudio.
- 86. A los miembros de mi familia nos gusta realmente el arte, la música o la literaria.
- 87. Nuestra principal forma de diversión es ver la televisión o escuchar radio.
- 88. En mi familia creemos que el que comete una falta tendrá su castigo.
- 89. En mi casa generalmente la mesa se recoge inmediatamente después de comer.
- 90. En mi familia, uno no puede salirse con la suya.

(COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES)

HOJA DE RESPUESTAS

INSTRUCCIONES

Marque con un aspa (X) sobre la letra V o la letra F según su respuesta. Sea sincero.

1 V F	11 V F	21 V F	31 V F	41 V F	51 V F	61 V F	71 V F	81 V F
2 V F	12 V F	22 V F	32 V F	42 V F	52 V F	62 V F	72 V F	82 V F
3 V F	13 V F	23 V F	33 V F	43 V F	53 V F	63 V F	73 V F	83 V F
4 V F	14 V F	24 V F	34 V F	44 V F	54 V F	64 V F	74 V F	84 V F
5 V F	15 V F	25 V F	35 V F	45 V F	55 V F	65 V F	75 V F	85 V F
6 V F	16 V F	26 V F	36 V F	46 V F	56 V F	66 V F	76 V F	86 V F
7 V F	17 V F	27 V F	37 V F	47 V F	57 V F	67 V F	77 V F	87 V F
8 V F	18 V F	28 V F	38 V F	48 V F	58 V F	68 V F	78 V F	88 V F
9 V F	19 V F	29 V F	39 V F	49 V F	59 V F	69 V F	79 V F	89 V F
10 V F	20 V F	30 V F	40 V F	50 V F	60 V F	70 V F	80 V F	90 V F

Instrumento: Inventario de Autoestima

A continuación, encontrarás una lista de frases sobre sentimientos. Si una frase describe como generalmente se siente marque "X" en la columna "Verdadero". Si la frase no describe como generalmente siente marque "X" en la columna "falso".

Ejemplo V F

Siento miedo cuando doy un examen () ()

NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS

V F

01.- Las cosas generalmente no me preocupan. () ()

02.- Me resulta difícil hablar frente a la clase. () ()

03.- Hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría si pudiera. () ()

04.- Puedo tomar decisiones sin muchas dificultades. () ()

05.- Soy muy divertido. () ()

06.- En mi casa me fastidio fácilmente. () ()

07.- Me lleva mucho tiempo acostumbrarme a algo nuevo. () ()

08.- Soy popular entre las personas de mi edad. () ()

09.- Mis padres generalmente toman en cuenta de mis sentimientos. () ()

10.- Me rindo fácilmente. () ()

11.- Mis padres esperan demasiado de mí. () ()

12.- Es bastante difícil ser yo mismo. () ()

13.- Las cosas están todas confundidas en mi vida. () ()

14.- Las personas generalmente aceptan mis ideas. () ()

15.- Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo. () ()

16.- Muchas veces me gustaría irme de la casa. () ()

- 17.- Generalmente me siento fastidiado en el colegio. () ()
- 18.- No soy tan simpático como la mayoría de las personas. () ()
- 19.- Si tengo algo que decir generalmente lo digo. () ()
- 20.- Mis padres me comprenden. () ()
- 21.- Muchas personas son más preferidas que yo. () ()
- 22.- Frecuentemente siento como si mis padres me
estuvieran presionando. () ()
- 23.- Generalmente me siento desalentado en el colegio. () ()
- 24.- Generalmente desearía ser otra persona. () ()
- 25.- No se puede confiar en mí. () ()