

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Autoestima en estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado mixto “Inmaculado High School” en el distrito de Barranco

Para optar el Título Profesional de Licenciado En Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Francesco Gaetano Porturas Miuccio

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

A mis padres por su incondicional apoyo tanto económico como emocional, a mi padrino, amigo y mentor, Rafael Iriarte Torres, por siempre brindarme el apoyo y las palabras necesarias para cumplir mis metas siempre y sin dudarle; a mi pequeño Gianluca que siempre me llena de alegría y ternura; y por supuesto a mi amada abuelita (“mi ricurita de victoria”), que pese a que no puede ser testigo de este nuevo logro, siempre me apoyó y alentó a seguir adelante y nunca rendirme, y formará parte de una u otra manera de cada éxito de mi vida.

AGRADECIMIENTO

A mi padre por su apoyo económico, y por siempre alentarme a salir adelante en mis metas profesionales, a mi madre por siempre denotar tanto orgullo y darme las fuerzas para siempre seguir adelante, y al colegio Inmaculado High School, por siempre brindarme las facilidades y apoyo cuando lo necesito.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulada “Autoestima en alumnos del quinto año de secundaria del colegio privado mixto “Inmaculado High School” del distrito de Barranco” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente,

Francesco Gaetano Porturas Miuccio

ÍNDICE

Contenido

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	ix
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I.....	14
PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA.....	14
Descripción de la realidad problemática.....	14
Formulación del problema.....	19
Problema principal.....	19
Problemas secundarios.....	19
Objetivos.....	20
Objetivos generales.....	20
Objetivos específicos.....	20
Justificación e importancia de la investigación.....	20
CAPÍTULO II.....	23
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	23
Antecedentes nacionales e internacionales.....	23
Antecedentes nacionales.....	23
Antecedentes internacionales.....	27
Bases teóricas (bases científicas).....	31
La autoestima.....	31

Autoestima y la adolescencia	33
La felicidad.....	37
Enfoque psicoanalítico.....	39
Factores de la autoestima	40
La identidad	43
Definiciones conceptuales	45
CAPÍTULO III	49
METODOLOGÍA.....	49
Tipo de la investigación	49
Diseño de la investigación	49
Nivel de la investigación.....	50
Población y muestra	50
Identificación de la variable y su operacionalización.....	50
Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	52
Ficha técnica.....	52
Validez y Confiabilidad en el Perú	54
CAPÍTULO IV.....	55
PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN, Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	55
Procesamiento de los resultados	55
Presentación de los resultados	55
Resultados del Objetivo General	58
Resultados de los Objetivos Específicos	60
Análisis y discusión de los resultados	62
CAPÍTULO V	66
INTERVENCIÓN	66
Denominación del programa	66
Justificación del programa	66

Establecimiento de objetivos.....	67
Objetivo general.....	67
Objetivos secundarios	67
Sector al que se dirige	67
Establecimiento de conductas problemas/ conductas metas.....	68
Metodología de la intervención	69
Instrumentos – Material - Recursos a utilizar	70
Recursos Materiales	70
Recursos Humanos	70
Cronograma	70
Primera sesión.....	70
Segunda sesión	72
Tercera sesión	72
Cuarta sesión.....	74
Quinta sesión.....	75
Sexta sesión	76
Séptima sesión	77
Octava sesión	78
Conclusiones	80
Recomendaciones	82
BIBLIOGRAFÍA	83
ANEXOS	90
ANEXO 1: Matriz de consistencia	90
ANEXO 2: Carta de presentación a la Institución Educativa.....	91
ANEXO 3: Inventario de Autoestima de Coopersmith Adultos.....	92

ÍNDICE DE TABLAS

Contenido

Tabla 1. Tabla de operacionalización del Cuestionario de Autoestima	51
Tabla 2. Criterios diagnósticos de la prueba.	54
Tabla 3. Puntaje total de la Escala General.	56
Tabla 4. Puntajes según dimensiones.....	57
Tabla 5. Niveles de autoestima en la Escala General.....	59
Tabla 6. Niveles de autoestima en el Sí Mismo o Yo General.	60
Tabla 7. Niveles de autoestima en el área social.	61
Tabla 8. Niveles de autoestima en el área familiar.....	62

ÍNDICE DE FIGURAS

Contenido

<i>Figura 1: Resultados de la Escala General de la Autoestima.</i>	59
<i>Figura 2: Resultado de la valoración del Sí Mismo o Yo General como dimensión de la Autoestima.</i>	60
<i>Figura 3: Resultados de la dimensión Social de la Autoestima.</i>	61
<i>Figura 4: Resultados de la dimensión de la familia, de la Autoestima.</i>	62

RESUMEN

El presente proyecto de investigación, es de tipo descriptivo, su diseño es no experimental y el enfoque presentado es cuantitativo, con el fin de determinar los niveles de autoestima, tanto en el ámbito general, como en sus dimensiones de la percepción de sí mismos, del entorno social y ámbito familiar de los estudiantes del quinto grado de educación secundaria del colegio “Inmaculado High School” ubicado en el distrito de Barranco, siendo el instrumento a utilizar para dicho estudio, el Inventario de Autoestima de Coopersmith, validado para el Perú por Alegre (2001). Se trabajó con una muestra censal de sesenta y dos estudiantes entre varones y mujeres, cuyas edades comprendían entre los dieciséis y los diecisiete años de edad. El nivel encontrado en la escala general fue de categoría “Promedio”, del mismo modo, en la dimensión de “Sí mismo o Yo General” se obtuvo la misma categoría diagnóstica, mientras que las dimensiones sociales y familiares, arrojaron la categoría de “Baja Autoestima”.

Palabra clave: Autoestima, percepción de sí mismos, entorno social, ámbito familiar, estudiantes, muestra censal, promedio, baja autoestima.

ABSTRACT

The present research project is descriptive, its design is non-experimental and the approach presented is quantitative, in order to determine the levels of self-esteem, both in the general field, and in its dimensions of self-perception, of the social environment and family environment of the students of the fifth grade of high school education of the school "Immaculado High School" located in the district of Barranco, being the instrument to be used for this study, the Inventory of Self-esteem of Coopersmith, validated for Peru by Alegre (2001). I worked with a census sample of sixty-two students between men and women, whose ages comprised between sixteen and seventeen years of age. The level found in the general scale was category "Average", in the same way, in the dimension of "Myself or I General" the same diagnostic category was obtained, while the social and family dimensions, gave the category of "Low Self esteem".

Key words: Self-esteem, self-perception, social environment, family environment, students, census sample, average, low self esteem.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, los adolescentes se encuentran en una lucha constante de aceptación social, teniendo como uno de sus objetivos principales el poder encajar con sus pares, llegando a adoptar conductas ajenas a la propia personalidad, alterando el ego de cada individuo, está más que comprobado que la generación actual, conocida también como los “millennials”, es muy diferente que la de hace veinte años, y aún más de la de hace 50 años atrás.

Entre los factores que se ven más afectados a lo largo de todos estos años, se encuentra la autoestima, se sabe bien que algunos jóvenes ya no sienten el aprecio que deberían de sentir hacia sí mismos, llegando a ser manipulables, dejando de lado sus propios valores y principios, es bien conocido también, que la personalidad recién se encuentra desarrollada por completo a los 17 años, la cual es la edad promedio de la población a investigar, pero existen las caretas que cada uno se pone, pudiendo llegar a avergonzarse de sí mismos, alterando su propia percepción, y en algunos casos, llegar al rechazo de lo que ellos consideran: “se han convertido”, generando mucho estrés y ansiedad en ellos.

Tras lo mencionado antes, si a esto le sumamos la presión de los padres por conseguir la perfección como personas, hijos, estudiantes, amigos, compañeros, familiares, o incluso como miembros de nuestra sociedad, estamos dando una gran carga a adolescentes que no tienen claro quiénes son, o quienes quieren ser, muchas veces por mas democrático que sea un hogar, son innumerables las ocasiones en las que el adolescente puede desconfiar de ellos mismos.

Las experiencias vividas tanto positivas como negativas que se viven, así como los primeros logros o fracasos van construyendo paso a paso todo lo demás (M. J. Vernieri, 2006). Desde pequeños, las personas que nos rodean nos dan su apreciación de lo que creen o ven que somos, en algunos puede ser acertado, pero en otros puede ser simplemente la apariencia que queremos dar a conocer, tanto así que en muchas de las ocasiones, llegan a convencerse de esa idea que tanto repite la gente que nos aprecia, consiguiendo en algunos de

los casos crear una apreciación de sí mismo errada, generando así un nuevo fundamento de vida, y si alguien no sabe ciertamente quién es, ¿cómo podrá quererse o cómo podrá hacer introspecciones adecuadas?

Por todo lo antes mencionado, considero que es importante analizar y descubrir los niveles de autoestima en esta etapa tan crítica de la vida, para poder tomarlo como base para realizar trabajos de prevención en caso los resultados sean desfavorables, y en caso sea lo contrario, conocer que en la población a trabajar, se cuenta con una autoestima adecuada, como sea, ser conscientes de los niveles de autoestima en los jóvenes en su última etapa escolar.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La Organización Mundial de la Salud (OMS), celebrando el día de la Salud Mental durante el año 2015, no nos dio un concepto directo de la Autoestima, lo que sí hizo es hablarnos de la dignidad, la cual define como la distinción y el valor intrínseco de una persona y que está muy de cerca vinculada con el reconocimiento, el respeto, la *autoestima* y el poder de tomar decisiones propias.

Esta misma organización, nos dice que poder vivir con dignidad proviene de los derechos humanos básicos, como vienen a ser el amparo contra la violencia y el abuso, así como la protección en contra de la discriminación, la libertad de albedrío y también la libre determinación, así como también la inserción en la vida de la comunidad, y finalmente, de la participación en la formulación de políticas.

Existe un artículo en la internet, donde la Dra. Moya y el Dr. Monsalve (2016), hablan de un estudio publicado en el “Journal of Personality and Social Psychology”, donde determinan que en Tailandia y en Turquía, la autoestima y la confianza en sí mismas de las mujeres, es más alta que la de los hombres, a través de una encuesta a casi un millón de usuarios de internet en diferentes países, dando sorprendentes e inesperados resultados, además del mencionado anteriormente, se encontró que la autoestima era más elevada en el sexo masculino de casi todos los países, también determinaron que a mayor edad, más alta era la autoestima de los sujetos, también los hombres suelen sobreestimar su cociente intelectual, mientras que las mujeres tienden a

subestimarla; por otro lado, ambos progenitores piensan que sus hijos varones son más inteligentes que las hijas féminas.

Mientras tanto, continuando con este mismo artículo de Moya y Monsalve (2016), encontramos que en los países en vías de desarrollo se encontró una autoestima en las mujeres más próxima a la de los varones, en los países desarrollados, la autoestima de los varones se situaba muy por encima de la autoestima de las mujeres; por otro lado, en países como Finlandia, Noruega y Suecia, considerados lugares con gran igualdad de género, la autoestima de los hombres era con diferencia, mucho más altas de la del sexo opuesto, mientras que en Hong Kong, la India e Indonesia, con una historia de igualdad de géneros muy distinta a los países mencionados antes, debido a la represión en el sexo femenino, no había tanta diferencia en el grado de autoestima de ambos sexos; finalmente, se dio a conocer que en los Estados Unidos y Canadá, la diferencia entre la autoestima de ambos sexos, era mayor que en China, Filipinas y Malasia, no obstante, menor que en los países de Argentina, Bolivia y México.

Por otro lado, la consultora GfK Group, realizó un gran levantamiento de información en 22 países, dando a conocer la lista de los países con la autoestima más alta, dando a conocer que México es el país con los habitantes más satisfechos, mientras que Argentina se ubicó en el quinto lugar, justo detrás de Brasil, no obstante, yendo hasta el final de la lista, Japón ocupa el último lugar, explicando que uno de cada diez encuestados dijo estar “completamente insatisfecho” con su imagen, cabe destacar que en este país, se someten desde muy jóvenes a rigurosas cirugías estéticas. En este extremo de la lista, se encuentran países como Hong Kong, Corea del Sur, Taiwán y Australia (El Día, 2015).

Rubido, en un artículo para “ABC Actualidad” (2015), nos dice que España es uno de los países con la autoestima más baja en todo el mundo, esta información fue constatada por un observatorio internacional auspiciado por la ONU, el que sitúa en los primeros puestos, a los ciudadanos chinos y a los rusos, nacionalidades que se encuentran encantadas con sus respectivos países, su cultura, su cultura, su historia y también, con el presente que viven.

Dentro de las posibles causas de de la baja autoestima en el país español, según el redactor, está el ser los primeros en fracaso escolar (según las pruebas PISA), la falsificación de datos, la disgregación de la Nación, pasando por la Guerra Civil, y sobre todo hablando más en actualidad, la irrupción del nacionalismo vasco y catalán, llegando a satanizar todo lo que tiene que ver con la península y sus ciudadanos españoles, siendo todo el mundo testigo del afán de independización de la Comunidad Catalana, por último y definitivamente no menos importante, el periodo franquista que azotó devastadoramente con la patria.

Asimismo, una reconocida marca multinacional que apuesta por el fortalecimiento de la autoestima, realizó el año pasado el “Proyecto de la Autoestima” en el país de El Salvador, dando a conocer los resultados considerablemente alarmantes, revelando que solo el 4% de las mujeres adultas, así como el 10% de jóvenes se definieron como “bellas”, por otro lado exponen que el 71% de las jóvenes se refieren a sí mismas de forma negativa con respecto a su aspecto físico, por otro lado un 15% manifiesta una gran disconformidad y un potente deseo por transformar su apariencia física (elsalvador.com, 2016).

Una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) y el Ministerio de la Mujer, nos aterra con la cifra de que sesenta y cinco de cada cien escolares han sido víctimas en algún momento de violencia física y psicológica por parte de sus compañeros de aula, estamos hablando del sesenta y cinco por ciento (65%) de los estudiantes, además de esto; de los cien estudiantes en mención, el 71.1% sufrió de violencia psicológica, como bien sabemos estas vienen a ser insultos, burlas, rechazos, entre otros, mientras que un 40.4% de ellos, padeció agresión física, como vienen a ser jalones de cabello, de orejas, patadas, puñetazos, etc. Por otro lado, el 75.7% de dichas agresiones, sucedieron en el salón de clases, mientras que el restante fue en el patio del colegio o fuera del mismo, así lo redactan en un artículo del diario La República (2016). Habría que tener en cuenta que no hablan de las cifras del ciberbullying, el cual se extiende a las 24 horas del día, sin discriminar tampoco el lugar en el que estemos, y alcanzando un número

mayor de espectadores, dándole en nuestros tiempos, un nuevo significado a lo que es el acoso, a lo cual le debemos las altas cifras de depresión y suicidio que hay en el Perú en la actualidad.

Mientras tanto, descrito en el mismo artículo de la República (2016), se encontró que setenta y cuatro de cada cien adolescentes, entre los doce y los diecisiete años, fueron víctimas de violencia psicológica o física por parte de sus compañeros de la institución educativa. Las cifras de esta encuesta, revela que el 71.1% recibieron agresión psicológica, y el 30.4% fueron víctimas de violencia física; en estas circunstancias, el ochenta por ciento (80%) ocurrieron en los salones de clase y el resto, a las afueras de la escuela.

La coordinadora general de la Organización No Gubernamental (ONG) “Acción para los Niños”, Lourdes Febres, da un aporte que dará luz al por qué hablo del bullying en la presente investigación, diciendo que *“los padres deben estar atentos al comportamiento de sus hijos, ya que si se aíslan o retraen, en que está pasando algo”* (Febres, 2016), según reporte de Andina. Tanto los agresores, como las víctimas, pueden padecer de una seria baja autoestima, la cual los lleva, bien a la crueldad hacia los demás por no sentirse bien consigo mismos, o bien a opacar la propia estima, llegando a sentirse no queridos ni aceptados por sus pares.

Un proyecto de apoyo a la modernización del sector salud y su aplicación en una región del Perú, aportó un estudio llamado “estudio diagnóstico y basal sobre habilidades para la vida en escolares de tres redes de colegios estatales en Ayacucho, Andahuaylas y Huancavelica”, para el proyecto AMARES, del Ministerio de Salud (MINSa), encontrando que el 36% de dicha población escolar, señaló que “nunca se consideró una persona valiosa”, quedando expuesta entonces una baja autoestima en más del tercio de la muestra durante toda su vida; por otro lado, otro 36% decía que “cuando tenía problemas trataba de resolverlos solo”, y finalmente, el 80% presento niveles entre bajo y mediano en asertividad, evidenciándose así, además del problema de autoestima, una seria falta de soporte social (Vargas, Salazar y Peñaherrera, 2003).

Asimismo, destaco una conclusión de la investigación en mención, de Vargas, Salazar y Peñaherrera, (2003)., en referencia a la variable del tema a tratar, y es que las condiciones del entorno de la familia y la escuela, muestran una atención insuficiente a las necesidades emocionales y el desenvolvimiento de las habilidades sociales, lo cual atenta contra su bienestar, y en contra de la construcción de la población escolar como sujeto de derecho, promoviendo de este modo, en mayor grado la pasividad y dependencia dentro de estructuras verticales de relación, y el uso frecuente de violencia física y verbal como medida correctiva.

La presente investigación se realizó en el colegio privado mixto “Inmaculado High School” del distrito de Barranco, ubicado en Lima, Perú, el cual fue fundado por el Sr. Abraham Cuadros Valdivia en el año 1995, siendo él, el Promotor y primer director de la institución. Inicialmente su nombre fue “Inmaculada High School”, en honor a su patrona, la Virgen Inmaculada. Comenzaron sus clases en un local alquilado en la calle Tamayo Vargas, iniciando sus clases en 1996, año en el cual cambiaron el nombre por el cual se conoce en la actualidad. En el año 2001, tomaron la adquisición de un terreno en el mismo distrito, esta vez en la cuadra uno de la calle Ignacio Mariátegui, donde construyeron desde sus cimientos la gran institución educativa que hoy en día es, siendo inaugurado en el año 2003, por los Sres. Humberto Iriarte Torres y su esposa, la Sra. Cynthia Cuadros de Souza, años después adquirieron un terreno aledaño y procedieron a la expansión de la institución. En la actualidad, se encuentran a cargo de la institución, sus hijos, siendo Humberto Iriarte Cuadros el administrador de la institución y Stephany Iriarte Cuadros la encargada del área de Recursos Humanos.

Brinda educación a los niños desde los 2 años, los cuales cuentan con un aula, mientras que desde los 3 años, hasta el quinto año de secundaria, cuentan con 2 aulas por grado, contando con más de mil alumnos distribuidos en sus tres niveles de educación.

El colegio tiene como Misión: *“brindar a nuestros estudiantes una excelente preparación académica y desarrollarlos integralmente con una sólida formación en valores a través de estrategias de aprendizaje innovadoras y propuestas*

pedagógicas que les permitan ser capaces de afrontar con éxito los retos en la vida”. Mientras tanto su Visión es: “Consolidarnos como una institución educativa líder en el sector y reconocida a nivel nacional por brindar a sus estudiantes una sólida formación tanto en conocimientos como en valores”.

Finalmente, la infraestructura cuenta con auditorio, aulas modernas, biblioteca, capilla, juegos infantiles, laboratorio de ciencias, sala audiovisual, sala de cómputo y zonas deportivas.

1.2. Formulación del problema.

1.2.1. Problema principal

¿Cuál es el nivel de la Escala General de la Autoestima de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco?

1.2.2. Problemas secundarios

¿Cuál es el nivel de la autoestima del sí mismo o yo general de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco?

¿Cuál es el nivel de la autoestima en el área social de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco?

¿Cuál es el nivel de la autoestima en el área familiar de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivos generales

Determinar el nivel de la Escala General de la Autoestima de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar el nivel de la autoestima del sí mismo o yo general de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco.

Determinar el nivel de la autoestima en el área social de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco.

Determinar el nivel de la autoestima en el área familiar de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

Es una realidad que la exploración de uno mismo es más compleja de lo que parece para un adulto, ahora planteemos el mismo supuesto en adolescentes de educación secundaria, cuán satisfechos de sí mismos se pueden encontrar, cuán felices se pueden sentir, cuán bien se pueden conocer, hasta qué punto conocen los límites a los que pueden llegar, todos estos puntos son difíciles de descifrar en una edad avanzada, entonces, hagámonos una idea de lo complicada que puede ser en la adolescencia, en la que el rol social y el factor biológico son puntos vitales para el desarrollo del joven.

Ahora bien, en este proyecto de investigación vamos a analizar los puntos más relevantes de la autoestima en alumnos del último año de educación

secundaria. Viendo en la problemática, las altas cifras de jóvenes escolares víctimas de acoso escolar, lo cual merma y destruye la autoestima y voluntad de tantos chicos que no saben qué hacer para manejar la situación, y en muchos de los casos tienden a tomar las peores decisiones, siendo necesaria la investigación y locaciones donde la autoestima se encuentra en niveles de acción inmediata.

Es un hecho que los índices de embarazo adolescente, depresión, ansiedad e incluso de suicidio en esta etapa de la vida son preocupantes y sobre todo alarmantes, por lo cual considero de gran relevancia echar un vistazo a la autoestima de estos adolescentes, pese a que todo debería indicar que no tienen una mala vida, ya que se encuentran en un nivel socioeconómico bastante aceptable, y una calidad de vida que muchos envidiarían, pero como psicólogos comprendemos y entendemos más que muchas otras personas, que no todo lo que vemos, es lo que es.

Por otro lado, durante el grado de escolaridad en el que se encuentra la muestra, los adolescentes viven en un punto crítico de la vida humana, ya que se encuentran en un momento de nuevas decisiones, en la que se enfrentan a un cambio drástico de su realidad, en la que pese a que sus pensamientos están en juntar dinero para su viaje y fiesta de promoción, se sienten presionados, ya sea por sí mismos, o por agentes externos, a decidir una carrera profesional, o a saber que harán con sus vidas después de esta etapa escolar, ya sea si deciden estudiar o dedicarse a trabajar, o cual fuere la realidad que les toque vivir, muy aparte de lo que les depara las decisiones que tomen, la conclusión es la misma, la comodidad de la etapa escolar, está llegando a su fin.

La autoestima es el punto de inicio para poder desarrollar posibles enfermedades psicosomáticas y de origen morfológico, como son traumas, trastornos, problemas, entre tantos otros, todo parte desde la propia aceptación, el respeto y el conocimiento de cada persona.

Encontramos que la cantidad de personas con un descontento con su apariencia física, o con su identidad nacional son cifras bastante preocupantes,

por lo que la necesidad de estudio es primordial para detectar y actuar en poblaciones que solo así, podremos saber si son vulnerables.

La presente investigación nos dará luz de los niveles de los distintos factores que encierra la autoestima, y nos ayudará a entender un poco más, si es que existe una problemática de amor propio en la población de estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes nacionales e internacionales

2.1.1 Antecedentes nacionales

Vivian Landázuri Wurst. (2007). Perú. **“Asociación entre el rol de agresor y el rol de víctima de intimidación escolar, con la autoestima y las habilidades sociales de adolescentes de un colegio particular mixto de Lima”**. Se trata de una investigación no-experimental, con diseño correlacional, en la que se tomó en cuenta la población de 671 estudiantes de educación secundaria de un colegio en el distrito de San Borja, cuyas edades oscilaban entre los 11 y los 17 años de edad, donde se identificó los roles de intimidación y se midió su relación con la autoestima y las habilidades sociales en todos los sujetos, utilizando el Cuestionario sobre “Intimidación y maltrato entre iguales” de Ortega y Mora (1995), el “Inventario de autoestima” de Coopersmith (1967) y la “Lista de Chequeo de Habilidades Sociales” de Goldstein (1997).

Se encontró que el área de Autoestima Social tuvo un mayor impacto de asociación, pese a que dicha fuerza fue moderada, mientras tanto en las áreas de Autoestima General, Escolar y Hogareña, la fuerza de la relación fue débil. Por otro lado la asociación entre el rol que implica al agresor y el de víctima con las habilidades sociales fue débil, siendo las Habilidades Alternas a la Agresión el área con mayor vínculo entre ellos. Asimismo, en la comparación entre el papel de agresor y el de víctima con la autoestima, las víctimas obtuvieron puntajes bajos en el área de Autoestima General, Social y Hogareña, mientras que los agresores obtuvieron puntajes bajos en Autoestima Hogareña, en cuanto a las diferencias, se apreció que son mayores entre los roles de víctima y agresor, tanto en el Área de Autoestima General como en el área Social.

Posteriormente, en la comparación entre el rol de agresor y de víctima con habilidades sociales, ambos mostraron puntajes en un nivel promedio, sin embargo las víctimas de Primeras Habilidades Sociales se aproximaron a un nivel bajo por unas décimas, en cambio los agresores obtuvieron puntajes cercanos al nivel bajo en Habilidades Sociales Alternativas a la Agresión. Respecto a los factores predictores, como vendría a ser entre el rol de víctima con las habilidades sociales y la autoestima, se halló que únicamente el área de Autoestima Social y Autoestima Escolar son las que brillan con una fuerza mayor, finalmente las Primeras Habilidades Sociales no fueron un predictor importante; la Autoestima Social está asociada con el rol de víctimas, mientras que la Autoestima Escolar se asocia con el rol de agresor.

David Tarazona. (2005). Perú. **“Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habilidad en adolescentes estudiantes de quinto de año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo”**. Con una muestra de 400 estudiantes mixtos de colegios del distrito de la Molina, 287 eran de colegios estatales y 113 de colegios particulares. Se empleó la escala de Autoestima de Rosemberg (1965), la Escala de Satisfacción con la Vida (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985) y una Escala de Habilidad elaborada para este estudio. Se encontró que los niveles de autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad estarían por encima del promedio teórico, por ello las diferencias entre grupos se darían en el sentido de “mayor desarrollo”.

Por otro lado, pero en relación con lo anterior, se aprecia que los puntajes en autoestima y satisfacción con la vida varían con un rango similar, así como las condiciones de habitabilidad muestran una marcada pendiente entre los grupos de instituciones públicas y particulares por lo que se podría sugerir que las desigualdades socioeconómicas son mayores en aspectos demográficos que psicológicos e involucrarían en niveles semejantes hacia ambos sexos, Asimismo, el sexo tendría una influencia importante en interacción con la situación económica con respecto a los niveles de autoestima, este hallazgo sugeriría como hipótesis para futuros estudios si es que la autoestima en varones de colegios estatales es mayor que las mujeres de colegios

particulares, con lo que se podría asumir que la autoestima se ve afectada por diferencias de género. Se concluye que se aprecia empíricamente que el efecto negativo de la pobreza en el desarrollo personal, implica con algo más de intensidad en las féminas que en los varones.

Por Alejandro Loli P. y Edgardo Cuba B. (2007). Perú. **“Autoestima y compromiso organizacional en trabajadores de una universidad pública de provincias”**. El estudio se constituyó por una muestra de 48 colaboradores de la Universidad Nacional Agraria de la Amazonía nacional, con la característica adicional común de recién haber concluido un conflicto profesional muy difícil y conflictivo (manifestación de dos meses), en este caso se le aplicó el “Inventario de Autoestima-ALPEL- Forma AD”, cuya validación estuvo a cargo de Alejandro E., Loli P. y Ernestina López V. (2005) y el “Cuestionario de Compromiso Organizacional” de Fernando Arias (2003).

No se encontró existencia de una asociación entre las variables de la autoestima y el compromiso con la organización, por lo que la autoestima de los colaboradores es independiente con respecto al compromiso que pueda existir hacia la organización, del mismo modo, tampoco se encontró que hubiera relación entre la autoestima y la satisfacción general con la labor profesional, el compromiso de convivencia, el compromiso afectivo, el sentimiento de permanencia y la jerarquía del puesto. Sin embargo, se encontró que la autoestima de los colaboradores está asociada directamente al compromiso con el trabajo, por lo expuesto anteriormente, encontramos que esta relación es positiva, por ende, mientras mayor sea la autoestima, mayor será el compromiso hacia el trabajo.

Un proyecto más, es el de Castañeda (2014), en Perú, el cual nos presenta la investigación llamada **“Autoestima, claridad de autoconcepto y salud mental en adolescentes de Lima Metropolitana”**. En este tema se analizó la relación entre autoestima, claridad de autoconcepto y salud mental en una considerable muestra de adolescentes de Lima Metropolitana, dando como resultado que existen diferencias significativas según el sexo de los participantes de la muestra evaluada, dando una puntuación menor en lo que respecta a la autoestima, y mayor en problemas emocionales con respecto a

los varones. La claridad de autoconcepto es más relevante para los varones que para las mujeres según escala, mientras que para las mujeres, la autoestima resulta ser importante para trastornos emotivos diversos.

Carlos Orosco, para la Universidad de Lima (2015). Perú. **“Depresión y autoestima en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados en la ciudad de Lima”**. Tomaron una muestra de personas mayores de sesenta y cinco años de clase socioeconómica medio alta de Lima Metropolitana, con residencia de prolongada estadía en casas de reposo, geriátricos, etc. así como de los que viven en soledad o en compañía de sus familiares; se encontró que en los adultos mayores que mostraron una mayor autoestima, tienden a presentar menor depresión y viceversa.

Del mismo modo, se encuentra en la investigación de Orosco, que prevalece una relación significativa e inversa entre la depresión y la autoestima en la agrupación de adultos mayores que no se encuentran en diversos tipos de residencia para adultos de la tercera edad, es decir, los que viven en residencias privadas, es en este mismo grupo también que no se observan diferencias prevalentes en la relación existente entre la depresión y la autoestima con respecto a los que viven institucionalizados, lo cual quiere decir que estas dos variables serían independientes del lugar donde residen. Asimismo, Orosco encuentra inválido creer que los adultos mayores que residen en hogares de la tercera edad, presentan un mayor grado de depresión, que los que habitan por su cuenta o con familiares en hogares particulares, del mismo modo, que no se debe pensar que los adultos mayores que residen en sus hogares, presentan un mayor nivel de autoestima en comparación con el otro grupo de investigación, ya que ambos supuestos son errados.

Mientras tanto, continuando en nuestra realidad nacional, Espinosa y Tapia (2011), de Perú, en el Boletín de Psicología, N° 102, desarrollaron una investigación llamada **“Identidad nacional como fuente de bienestar subjetivo social”**, nos dicen que el grado de la identidad con el país, la autoestima del colectivo nacional y las dimensiones positivas del autoestereotipo racional se correlacionan moderada y positivamente con el bienestar subjetivo, dando a conocer que la existencia de creatividad y

optimismo en los peruanos. Además, desvelan que el atributo auto-estereotípico, influye significativamente el bienestar subjetivo, manifestando el motivo de identidad de pertenencia, dando como válida la hipótesis que nos dice que el grado de identificación con la patria se relaciona positiva y significativamente con la autoestima colectiva nacional. Encontramos pues, según Espinosa y Tapia, que las relaciones entre la identidad nacional reflejan una alta consistencia cognitivo-afectiva en las representaciones sobre lo que significa ser peruano.

Por otro lado, culminando con el marco nacional, encontramos la investigación de Rottenbacher y Espinosa (2010), en Perú, titulada “**Identidad nacional y memoria histórica colectiva en el Perú**”; en la cual fueron analizadas las relaciones entre la memoria de hechos colectivos en el país y la constitución de la identidad nacional en habitantes de Lima Metropolitana, dando a conocer el valor positivo del recuerdo colectivo de personajes históricos, mas no el de eventos, además se asocia de forma moderada a la autoestima colectiva y a dos dimensiones del autoconcepto del colectivo. Es así que estos resultados sugieren que la identificación no se asocia de manera sistemática a un sesgo positivo en la memoria colectiva, situación que sí ocurre en el caso de la valoración o actitud afectiva y las creencias estereotípicas sobre el colectivo.

2.1.2 Antecedentes internacionales

Teresa Fernández de Juan (2006). México. “**Hacia un nuevo camino**”: **Programa de investigación-acción sobre autoestima y musicoterapia con mujeres violentadas**”. Se realizó con una población piloto de siete mujeres, todas de la ciudad mexicana de Tijuana las cuales eran además, víctimas de maltrato conyugal, con edades que oscilaban entre los veinte y los sesenta años de edad, siendo de escolaridad de primaria a preparatoria (secundaria) y de estrato socioeconómico bajo-medio. Para esta investigación, se empleó el “Inventario de Autoestima de Coopersmith”, en su versión adaptada para México en 1993 y la “Prueba de Depresión de Beck”, validada en México en

1991, y pasada por un jurado en 1998, así como el “Inventario de Autoevaluación” (IDARE), validado para el mismo país en 1975.

Por último el “Cuestionario de evaluación cualitativa de las metas individuales”, basado en el modelo de Copeland y Harris (2000), es así que también se utilizaron algunos aspectos del desarrollado por Korb-Khalsa y Leuterberg (1999) y Moles (2001); y también algunas técnicas de musicoterapia, a fin de comparar los resultados antes y después, siendo un total de nueve sesiones, una vez por semana, en sesiones vespertinas de dos horas cada una, seguidas de una hora más de discusión entre los terapeutas y los facilitadores. En los resultados correspondientes a la Autoestima, se pudo apreciar de forma general un aumento en dicho grupo desde el inicio y hasta el momento del tratamiento, de forma que disminuyó la autoestima baja y a su vez aumentó la autoestima alta. En el plano individual, se observa cómo ocurrió este aumento en cada una de las mujeres que participaron de la experiencia (en algunas incluso de forma sobresaliente).

Estefanía Estévez López, Belén Martínez Ferrere y Gonzalo Musitu Ochoa (2006). España. **“La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional”**. El objetivo de este estudio fue analizar las diferencias en autoestima entre adolescentes con problemas de agresividad en la escuela, adolescentes victimizados por sus iguales y adolescentes que son al mismo tiempo agresores y víctimas en el contexto escolar. Se trabajó con novecientos sesenta y cinco adolescentes de ambos sexos entre los once y los dieciséis años de edad, todos ellos estudiantes de la Comunidad Valenciana al momento de la aplicación de los instrumentos, a los cuales se les aplicó la Escala de Violencia Escolar, adaptada por Elmer y Reicher en 1995 y la Escala Multidimensional de Autoestima, validada por Musitu, García y Gutiérrez en 1994

Posteriormente fueron agrupados en tres categorías: agresor, víctima y agresor/víctima, además se estableció una cuarta categoría denominada como “no implicados”, conformada por trescientos veintiún adolescentes sin problemas de conducta o de victimización en el colegio. Finalmente, se analizaron las diferencias entre agresores y víctimas en autoestima familiar,

escolar y emocional, encontrándose que en general, los adolescentes victimizados en la escuela se perciben a sí mismos más negativamente, así como también en los dominios social y emocional de la autoestima, en comparación con los agresores, sin embargo, las autopercepciones de las víctimas relativas a los contextos familiar y escolar, son más positivas que en el caso de ambos grupos de agresores, e incluso tan positivas como las autopercepciones de los adolescentes sin problemas de agresión o victimización en la escuela.

Asimismo, los jóvenes agresivos se perciben a ellos mismos con competencias significativamente altas en los dominios social y emocional, más competentes incluso que sus compañeros no implicados en problemas de agresión o victimización en la escuela. Por último, el grupo de agresores/víctimas en el que presenta un cuadro más negativo de autopercepciones, compartiendo características tanto con los agresores como con las víctimas, pero refleja el lado más negativo de cada uno de ellos, así que se valoran más negativamente que los agresores en las dimensiones social y emocional de la autoestima. En conclusión, los autores destacan en sus resultados importancia de adoptar una perspectiva multidimensional en el estudio de la autoestima en agresores y víctimas de la institución educativa, así como la necesidad de tener en consideración las dimensiones familiar y escolar en dicho análisis.

Alonso J. García, Manuel Marín y María Rocío Bohórquez (2012). España. **“Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores”**. El estudio se realizó con una muestra de ciento ochenta y cuatro personas con más de sesenta y cinco años de edad, noventa y dos de ellas pertenecen a programas de actividad física y deporte inscritos a diferentes programas de salud y calidad de vida, y las noventa y dos restantes son personas mayores que no realizan actividad físico-deportivas, siendo más bien, sedentarios, utilizando la Escala de Autoestima Personal de Rosenberg (1965), cuya validación estuvo a cargo de cinco investigadores externos.

Los resultados muestran que el mayor que es activo físicamente por realizar dos o más actividades semanalmente de forma regular y con una dedicación no

menor de dos horas, muestra desacuerdo en relación con la tentativa de pensar que en conjunto es un fracaso, con que a veces se pueda sentir realmente inútil o que no sirve para nada. La persona mayor tiende a mostrar desacuerdo a la hora de afirmar no tener muchos motivos para sentirse orgulloso y de sentir más respeto por sí mismo; los mayores muestran desacuerdo en pensar que son personas dignas de estima, por lo menos en la misma medida que los demás, viven con la creencia de tener varias cualidades buenas, así como que tímidamente pueden hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente, con lo cual suelen asumir una actitud positiva hacia sí mismos y manifiestan un estado de satisfacción consigo mismos en general.

Mientras que los que se desenvuelven en una vida sedentaria, reflejan valores muy bajos en las respuestas sobre la percepción de autoestima personal que tienen de ellos mismos, no llegando a sentirse de acuerdo con los supuestos antes mencionados. Del mismo modo, se comprobó la hipótesis con la correlación de Pearson bilateral, resultando positivo que la realización de actividad física tiene relación con la autoestima de los mayores activos y sedentarios, asimismo, con el mismo método determinaron una correlación negativa entre la autoestima percibida por personas mayores sedentarias y la realización de actividades físicas, dando que los mayores que poseen un estilo de vida sedentaria, manifiestan menor grado de autoestima personal y en sentido negativo.

Gonzalo Musitu, Teresa Jiménez y Sergio Murgui (2007). España. **“Funcionamiento familiar, autoestima y consumo de sustancias en adolescentes: un modelo de mediación”**. Durante el año escolar 2003-2004, se recolectaron los datos en dos muestras independientes de adolescentes españoles de la Comunidad de Castilla y León y la Comunidad Valenciana, utilizando para el procedimiento de análisis los efectos mediadores de Holmbeck de 1997. Los resultados que se obtuvieron, daban una significativa influencia de la autoestima con el funcionamiento familiar en el consumo de sustancias de los adolescentes, otro resultado importante que se destaca, es el efecto protector de la autoestima en sus áreas familiar y escolar frente a la implicación en el consumo de sustancias y, por otro lado, un efecto de riesgo

de la autoestima en las áreas social y física. Finalmente, los autores llegaron a la conclusión, que es necesario adoptar la perspectiva multidimensional con respecto al estudio de la autoestima de adolescentes consumidores y prevenir de este modo, la sobrevaloración en las dimensiones de ámbito social y física.

Edna Gómez-Bustamante y Zuleima Cogollo (2010). Colombia. “**Factores predictores relacionados con el bienestar general en adolescentes estudiantes de Cartagena, Colombia**”. En base a un estudio analítico, unas encuestas transversales y una muestra de adolescentes que estudian en colegios públicos y privados en una ciudad de Colombia. Se aplicaron de forma individual las pruebas de autoestima, de religiosidad, de bienestar general y también funcionamiento familiar. Mediante un análisis descriptivo, tanto desde un enfoque cualitativo, como cuantitativo, con ello se procedió a la dicotomización de las variables. Con una muestra de mil catorce adolescentes en un rango de edad de quince años de edad como promedio, entre hombres y mujeres, es así que se asociaron significativamente el bienestar general, con una alta autoestima, una alta religiosidad, así como ser partícipe de una familia funcional.

2.2. Bases teóricas (bases científicas)

La autoestima

Según la Real Academia de la lengua Española (RAE), la definición de autoestima es “*la valoración generalmente positiva de sí mismo*”, además, si disgregamos la palabra, encontramos que está compuesta por las palabras **auto**, cuyo significado es “por sí mismo” desde su madre griega, y **estima**, que proviene del verbo “estimar”, que significa valorar; partiendo desde este punto, entendemos claramente que el término significa la valoración de uno mismo, para ser más precisos de forma positiva, no obstante, se conoce bien que una inadecuada autoestima conlleva a una mala apreciación del propio ser, generando así, lo que conocemos en su lado contrario como una baja autoestima.

Fue recién hacia los años ochenta, que la idea de autoestima cobró una relevante importancia, tras una calmada elaboración durante décadas, poco a poco fueron cada vez más y más personas las que comenzaron a comentar su importancia para el bienestar humano. Para ser más precisos, fueron los mismos educadores quienes empezaron a pensar acerca de la relevancia de la autoestima para el éxito o el fracaso en la escuela. Aparece así un Consejo Nacional para la Autoestima, del cual con mayor frecuencia, se abren delegaciones en más ciudades de Estados Unidos, e inmediatamente después, en el resto del mundo (Branden, 1994).

La autoestima es sin duda alguna, la experiencia fundamental de que se puede llevar una vida significativa y además cumplir las exigencias pertinentes, para ser más concretos, Gonzales-Arratia (2001) nos dice que la autoestima es en sí, la confianza en el potencial del pensamiento y del afrontamiento de los desafíos fundamentales de la vida; del mismo modo que la confianza en el derecho a alcanzar y conseguir el triunfo y a alcanzar la felicidad, así como gozar del sentimiento de ser responsables, de poder sentir que somos dignos y por supuesto, de disfrutar del derecho y la gratificación de alcanzar y disfrutar del esfuerzo realizado.

Una adecuada autoestima va mucho allá del propio ser, no queda únicamente en cómo me veo, como me siento o como me aprecio, obviamente no quiero decir que ello no cuente, porque desde luego que sí, es un punto muy importante, pero como dije antes, va más lejos que eso, ya que somos lo que mostramos. La importancia de la autoestima reside básicamente, en cuánto yo mismo consigo apreciarme y quererme por lo que soy, en la misma medida de la que disfruto de lo que me rodea. Disfrutar más de la vida trae como consecuencia que los demás nos disfruten y, como nosotros, aprendan a vivir con autoestima y dignidad (M. Montoya y C. Sol, 2001); muy bien lo dice el autor, las personas a nuestro alrededor son capaces de sentir igual que nosotros, y reflejamos tanto que transmitimos nuestro bienestar, e incluso el malestar, de ahí nace que la risa es contagiosa y demás expresiones que existen.

Beauregard, Bouffard y Duclos (2005), nos dicen que la autoafirmación es la extensión y la manifestación específica de la autoestima; es por decirlo de alguna manera la autoestima en acción; con ello nos reflejan que somos lo que sentimos, es decir, las elecciones que tomamos a lo largo de nuestras vidas y las emociones que nos mueven, además de formar nuestra personalidad, forman nuestra autoestima.

Es así que Harter dijo en 1990, el reconocimiento de los pares en el dominio público parece ser más crítico que la consideración personal en los amigos íntimos, puesto que éstos, por definición, brindan apoyo, y su reacción positiva puede no percibirse necesariamente como un realce para el yo. De este modo parece, que el adolescente debe recurrir a fuentes algo más objetivas de apoyo, el espejo social por así decir, para de este modo validar la personalidad y el ego.

El nivel de autoestima tiene marcadas consecuencias en todos los aspectos de la existencia del ser humano, como en la de relacionarse con la pareja, con los familiares y su estirpe, en la de desenvolverse con los amigos, en la de realizar el trabajo, en general, en la forma de desempeñarse en la sociedad (González-Arratia, 2001). Es decir, nuestro concepto y aprecio hacia nosotros mismos, será decisivo para el modo en el cual nos desenvolveremos, la seguridad en uno mismo o la infravaloración son factores determinantes para el trato para con los demás.

Autoestima y la adolescencia

Para hablar de la relación existente entre la autoestima y la adolescencia, primero deberemos dar un repaso a lo que es la adolescencia en sí. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2017, nos brinda un artículo en el que habla sobre el desarrollo del adolescente, dándonos como definición del término, como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se encuentra después de la infancia y previo a la adultez, comprende desde los diez hasta los diecinueve años de edad. Siendo una de las etapas de transición de mayor relevancia en la vida de las personas, siendo su mayor característica un ritmo

muy acelerado de crecimiento y grandes cambios, siendo la única etapa que supera a ésta, la de la lactancia. Existen múltiples fases de crecimiento y desarrollo condicionados por diversos procesos biológicos, siendo la pubertad la transición entre la etapa que se considera ser niño y la adolescencia.

Esta misma organización, nos dice que los determinantes biológicos de la adolescencia son prácticamente infinitos, mientras que la duración y características propias de este periodo pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras y dependiendo de los contextos socioeconómicos. Sin ir muy lejos, hay registros de múltiples cambios en relación con la realidad que vivimos hoy en día, como viene a ser la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización, la mundialización de la comunicación, la evolución de las actitudes y prácticas sexuales (OMS, 2017).

La adolescencia es un periodo con una contundente vulnerabilidad durante la cual los chicos comienzan a estar expuestos a mayores riesgos. Quizás sea la etapa de la vida que más requieren de adultos dispuestos a escuchar, contenedores y consistentes (M. J. Vernieri, 2006). Siempre se ha considerado la adolescencia una de las edades más complicadas y de mayor cuidado, se le conoce como la “edad de la rebeldía”, “la edad más difícil”, la “edad del pavo”, entre otros.

No es de extrañar que necesiten una mayor escucha activa, comentarios asertivos y un mayor soporte emocional, pese a que tienden a rechazar el apoyo o consejos de las personas que ya vivieron lo mismo que ellos tiempo atrás, los jóvenes luchan constantemente por cometer sus propios errores, no siendo conscientes en muchos de los casos del gran riesgo que corren; pues la autoestima se va construyendo desde el mismo día del nacimiento, siendo la edad de 5 o 6 años que los niños empiezan a formar el concepto de cómo son, basándose en las respuestas que recibieron y que, reciben en principio de sus padres y allegados, posteriormente de los maestros y las personas que viven con ellos y que a su vez los ven crecer; desde esa edad, tienen una importancia fundamental, marcando considerablemente las decisiones que puedan tomar en un futuro, así como la imagen que formen de ellos mismos.

Justamente, durante el tiempo de elaboración de esta investigación, hablando de este tema con una docente de la institución sometida a investigación, tocábamos el tema de la autoestima y me comentaba que era excelente poder realizarlo ahí, ya que por ejemplo, conoce a una estudiante de ese centro, la cual tiene una gran capacidad intelectual, excelentes notas, un buen carisma, una muy buena presencia, llegando a mencionar que “*podría ser modelo si quisiera*”, ya que goza de mucha belleza, no obstante, refiere que se siente muy triste, que tiene pensamientos suicidas y que tiene una autoestima bastante paupérrima, teniendo una valoración de sí misma de no valer nada, mientras que otras estudiantes con un aspecto físico diferente, es decir, complexión gruesa, una belleza que popularmente se considera poco agraciada, entre otros, tienen una mejor perspectiva de sí mismas.

Muy aparte de desconocer el entorno familiar en el que vive esta joven, y aún más lejos de saber las experiencias que la han llevado a esta clase de pensamientos, esta conversación me llevó a la conclusión, de que no importa cómo te veas por fuera, más aún si te encuentras en la adolescencia, importa el fundamento de vida que te has creado en base a lo que las personas de tu alrededor te tienen acostumbrado, y la gran importancia que tiene formar la autoestima desde muy pequeños con palabras de aliento, cariño y aprecio por las cosas que hacen, sin importar el objetivo de ellas, ya que son importantes porque fueron hechas por ellos mismos, hay quienes creen tenerlo todo, y hay quienes creen que otras personas lo tienen, pero la relevancia está en ser felices con lo mucho o poco que tengamos, y no por lo que nos falta, en este ejemplo está claro que aún cuando alguien lo tiene todo desde las perspectivas de terceras personas, no es suficiente para uno mismo, pensamiento que es importante generar un trascendental cambio, para prevenir consecuencias futuras.

Se sabe que un gran número de adolescentes se ven sometidos a presiones para el consumo de alcohol, de tabaco u otras drogas o sustancias de mayor o menor índole, e incluso para comenzar a practicar relaciones sexuales, siendo cada vez a edades más tempranas, conllevando para ellos un elevado riesgo de traumatismos, tanto de naturaleza intencionada, como accidentales,

embarazos no deseados, abortos clandestinos, el VIH e infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas con cifras en adolescentes muy preocupantes, el VIH (OMS, 2017).

Otro punto importante a tratar en los adolescentes, es la confianza que uno tiene como padre, la cual está condicionada por las experiencias vividas con el hijo desde su nacimiento. Algunas habrán sido muy afortunadas; otras difíciles. Como padre, cada uno reconoce los aspectos favorables que han ayudado al desarrollo del adolescente desde su niñez. Estos aspectos se convierten en la base de la confianza de uno como padre y dan una seguridad personal sobre la educación del joven. La confianza en el adolescente no aparece como por acto de magia. Crece día a día y se manifiesta cuando los padres son fiables cotidianamente. La confianza tiene su nacimiento en la confianza (Duclos, Laporte y Ross, 2010).

Es así que Vernieri (2006), nos menciona que cuando los adolescentes son sanos físicamente, es difícil encontrar una alteración en su conducta que no esté relacionada con una baja autoestima. Dejándonos de este modo bastante en claro, que una adecuada salud mental, mantiene en excelentes condiciones la salud física, siendo la inadecuada autoestima, la responsable de los trastornos psicológicos que no tengan como origen un daño o problema fisiológico.

Además hay que tener muy en cuenta que no es lo mismo la confianza que un padre le da a su hijo, que la confianza que éste siente que recibe; desde la psicología se sabe que la percepción de un niño o adolescente, no es la misma que la que puede llegar a tener una persona adulta, debido a que el desarrollo del cerebro no es el mismo, o si se prefiere ver desde otro enfoque, podemos hacerlo desde las etapas que nos brindó en su momento Piaget; no obstante, la confianza es contagiosa, para poder transmitirla a un adolescente, el padre o la madre debe tenerla, primero como personas, y en segundo lugar en su rol de padres, siendo esta actitud el soporte de la autoestima, además ellos tienen un rol fundamental, ayudándolos a reconocer los efectos del estrés y ayudarlos a encontrar las herramientas y los medios para poder superarlo, ya que es muy complicado para ellos encontrar su paz interior.

Es así que, hay que tener en cuenta que los hijos son el reflejo de sus padres, pues el modelo y ejemplo que les demos, será el que ellos adoptarán para su estilo o fundamento de vida, y para las reacciones que puedan adoptar ante las circunstancias que se les presente. Siempre he dicho que los pequeños son esponjas que absorben todo lo que les rodea, o como un montón de arcilla que vamos moldeando, tanto voluntaria como involuntariamente, siendo el hogar el primero en llenar esa esponja, o moldear esa arcilla, es obvio que en este símil, las personas del exterior también tienen un rol en esta labor, pero es el hogar el que debe encargarse de tener la mayor participación, y sobre todo y más importante, la más marcada.

Rosenberg en el año 1965, nos dio a saber que no hay constancia de que los padres dejen de tener influencia con respecto a la autoestima adolescente, pues los padres siguen teniendo un efecto sobre la autoestima, mas no en el fuerte grado manifiesto a lo largo de toda la infancia; así como los adolescentes cuyos padres mostraban mayor interés en el rendimiento académico de sus hijos, gozaban de una autoestima más alta, del mismo modo que, demostró que la autoestima baja estaría relacionada con la depresión, con la ansiedad y con el mal rendimiento escolar.

Así también, Rogers (1986) plantea que la estima positiva está relacionada al proceso de socialización. Es decir, que es muy importante la relación con los pares para poder interiorizar una adecuada estima propia, por lo que la interacción interpersonal, interioriza ciertos valores en la estructura de sí mismo. La estima positiva incondicional (sentirse amado por los otros) conduce a la autoestima incondicional. Lo que es lo igual que decir, que para que la persona se sienta valiosa se requiere haber sido amado por los demás (Martínez, 1987), siendo el ser amado, la mejor lección para poder amarse a sí mismo.

La felicidad

La primera pregunta que puede venir a la cabeza al lector, es ¿qué tiene que ver la felicidad con la autoestima?. La respuesta es simple, hay muchas personas que viven en una búsqueda perenne de la felicidad, lo cual por cierto,

sería el ideal, otros simplemente disfrutan de cada momento de sus vidas y son felices sin importar lo que pase después, hay quienes disfrutan más del el destino, pese a que lo único más importante, es el trayecto recorrido, y así hay muchos tipos de personas con ideas muy distintas a las de otros, pero los psicólogos sabemos que la felicidad va mucho más allá, este es un concepto tan subjetivo, que la gente no se da cuenta, está muy claro que aquello que me hace feliz, es muy difícil que sea lo mismo que le de felicidad a muchas otras personas, sin embargo, saber cómo tener una autoestima adecuada, y desarrollarla de la mejor manera, es la mejor manera para conocer la felicidad.

Por otro lado Branden (1994), postula que la naturaleza de la autoestima es confiar en la mente propia y en ser conscientes de que somos muy dignos de la felicidad. Lo que nos expresa el autor, es que la felicidad no está a expensas exclusiva de entes externos, sino que de manera intrínseca debemos de hallar ese punto esencial para ser conocedores de la felicidad, debemos de ser conscientes de que nos la merecemos sin importar lo que pase a nuestro alrededor, la mente es el lugar propio donde creamos nuestra propia dicha.

Aristóteles dijo alguna vez que: *“la felicidad es estar contento con uno mismo”*, la frase de este emblemático filósofo, nos dice que quererse y respetarse es conocer la verdadera felicidad, no obtener todos los bienes materiales que se puedan conseguir. Mi propia experiencia personal, me ha demostrado que las personas mientras más tienen, más quieren obtener, llegando a frustrarse por los que les falta o por lo que se quedó obsoleto y quieren renovar, esa es una búsqueda de nunca acabar, mientras que conseguir la propia satisfacción, es un hecho irrefutable que da la verdadera felicidad si se sabe apreciar. Además también se sabe del estoicismo, que la felicidad y la tranquilidad depende única y exclusivamente de cómo procesamos la información de lo que nos rodea, es decir, no importa las desdichas, males, torturas, molestias, entre tantas otras cosas que puedan estar ocurriendo cerca a nosotros, sino la manera en la cual lo vemos y la perspectiva que tomamos al respecto.

Bien lo decía Maslow en 1943, cuando formuló su pirámide de la autorrealización y postuló los cinco peldaños para conseguirla, en la base

encontramos la necesidad de cubrir las necesidades fisiológicas, como son el respirar, alimentarse, descansar, las relaciones sexuales, y sobre todo, la homeostasis, como segundo escalón, tenemos la seguridad, en este nivel nos referimos a la seguridad física, del empleo, de recursos, de moral, familiar, de salud y de propiedad privada, subiendo un escalón más, encontramos la afiliación, donde se encuentran la amistad, el afecto y la intimidad sexual, un nivel más arriba, está el reconocimiento.

Es aquí donde figura la necesidad de la autoestima, cubierta por las áreas de autorreconocimiento, confianza, respeto y el éxito, a esta agrupación de cuatro niveles, los denominó “necesidades de déficit”, siendo los primordiales, y finalmente posó la autorrealización, motivación de ser o motivación de crecimiento, gracias a la moralidad, la creatividad, espontaneidad, falta de prejuicios, aceptación de hechos y la resolución de problemas, este es el único escalón por encima de la autoestima, y podemos observar que aun así, la encontramos por encima de todas las demás necesidades fundamentales del ser humano.

Maslow también, describió dos tipos de estima, las cuales fueron la *estima alta*, la cual consta de la necesidad de respeto a uno mismo e incluye el grado de confianza, competencia, independencia y libertad que siente el individuo y la *estima baja*, la cual se refiere al respeto que siente el individuo por los demás, el grado de atención, así como el reconocimiento, la reputación, estatus, fama, entre otros.

Enfoque psicoanalítico

Dentro del legado del Sigmund Freud, se menciona que los síntomas neuróticos podían comprenderse como expresión directa de la ansiedad, o incluso como defensa en contra de ella, basándonos en este supuesto de uno de los padres de la psicología y de una de las más grandes escuelas que tenemos, tanto estrés y/o ansiedad por una insuficiente autoestima, que puedan tener los adolescentes, podría desencadenarse en uno de estos trastornos, o en cualquier otro que implique un desequilibrio neurológico

importante, debiendo ser sin duda alguna una preocupación para los psicólogos y psiquiatras del mundo (Branden, 1994).

Asimismo y siguiendo con Branden (1994), sugirió que los mecanismos de defensas del yo, planteados por Freud, eran estrategias para evitar la amenaza al equilibrio del yo que suponía la ansiedad, así que planteó que en su tiempo serían los términos de mecanismo de defensa de la autoestima, estrategias para defendernos contra cualquier tipo de amenaza, de cualquier origen, interna o externa, a la autoestima (o a nuestra pretensión por tenerla). En definitiva, Branden interpreta las defensas de Freud, como los esfuerzos por proteger la autoestima.

Por otro lado y continuando con la escuela del psicoanálisis, según las palabras de Branden (1994), Alfred Adler sugirió que todos partimos de un sentimiento de inferioridad causados primero, por la proyección al mundo de cierto riesgo físico, o dicho de otro modo, inferioridad orgánica, y en segundo lugar, por el hecho de que las personas mayores y hermanos de más edad, son más grandes y fuertes. Yo entiendo con esta postulación, que toda la infancia crecemos con una autoestima baja, es decir, que el trabajo no consiste en formarla a los inicios de la vida, sino de reforzarla e incrementarla, esto debido a que los niños tienen estímulos continuos que apoyan y alimentan dicho sentimiento de inferioridad.

Factores de la autoestima

Entonces pues, podemos decir que existen dos factores relevantes en la autoestima de las personas, entre ellas encontramos las internas, formadas por los pensamientos, ideas y creencias de cada uno, formada por las experiencias de cada individuo, y las externas, que son los mensajes que recibimos por las personas que nos rodean, siendo las significativas las que tengan un mayor impacto, tanto verbales como no verbales, las experiencias suscitadas por los padres, las organizaciones y hasta la misma cultura (Branden, 1994). Entendemos con esto, que las percepciones que tenemos de los

acontecimientos y experiencias, son en combinación los factores de la autoestima.

Hay que hablar también de los cambios hormonales a los que se ven sometidos, cambios radicales en sus cuerpos, aunque ya profundicé sobre este tema páginas más arriba, tocaremos nuevamente algunos puntos para dejar claro los factores que intervienen en la autoestima, como vienen a ser los vellos que no habían tenido y alteran la imagen que albergaban de ellos mismos, el cambio de su timbre de voz, deseos y pensamientos sexuales que no habían experimentado antes, forúnculos en zonas del rostro, perturbando en más de una forma la imagen que tienen de sí mismos, además gracias a Piaget sabemos que en la adolescencia el pensamiento se vuelve más abstracto y, analiza y entiende las cosas de un modo diferente, por lo cual aprecian las cosas de un modo distinto y más analítico, encontrándose pues ya en la etapa formal, según la escala de dicho autor; además la necesidad de dinero también cambia, ya que es necesario para poder llevar relaciones sociales fuera de su hogar, adquirir bienes deseados, así como para otros usos que intervienen en este punto.

Lelord (1999), clasificó la autoestima en cuatro categorías, las cuales nombró como los cuatro grandes tipos de autoestima en base a su nivel y estabilidad, encontrándose entre los perfiles de una alta autoestima:

- *Alta y estable*: en esta categoría, los acontecimientos externos tienen una participación muy baja con respecto a la autoestima, lo cual quiere decir que el sujeto posee una gran seguridad sobre lo que es y posee, y no le presta importancia a lo que terceras personas lleguen a decir que esté en contra de lo que ellos creen, y están muy convencidos de ello.
- *Alta e inestable*: en este grupo, las personas tienen una alta autoestima, no obstante puede sufrir altibajos, sobre todo si se encuentran en ambientes de competencia o desestabilizantes. En este caso el sujeto puede llegar a ofuscarse con gran facilidad ante hechos desfavorables, de tensión o estrés.

Mientras tanto, dentro de los perfiles de una baja autoestima tenemos:

- *Baja e inestable*: la autoestima de estas personas es en general, sensible y reactiva ante los acontecimientos externos, ya sean positivos o negativos, sucede regularmente debido a consecuencias de éxitos o satisfacciones, siendo progresos a menudo lábiles. Estas personas ante situaciones desafiantes, tienden a desestabilizarse y perder el control, desafiando a las personas con las que se enfrenten.
- *Baja y estable*: es aquí cuando la autoestima se ve poco afectada por acontecimientos exteriores, e incluso no favorables, ésta padece de un bajo nivel de autoestima y tiene pocos esfuerzos por mejorarla. Este tipo de personas, suele mantener un perfil bajo, evitando dar opiniones propias, sintiéndose muy presionado si se les pide que den opiniones de su parecer, y ante la insistencia, emitir puntos de vista muy negativos.

Así es como Lelord (2000) nos planteó su clasificación de la autoestima, al igual que la baja autoestima tiene su origen en un déficit de apoyo y aliento por parte de los padres, y a las limitadas competencias del niño o impopularidad ante los demás.

Así es entonces que Vernieri (2006), nos dice que la autoestima, ya sea alta o baja, afecta de uno u otro modo en nuestra calidad de vida, y por ende las consecuencias de las mismas tienen diversas dimensiones, por lo cual, cuan mayor sea la estima que los adolescentes tienen por sí mismos:

- Mejor calidad de vida.
- Más predispuestos se encuentran para tratar a los demás con respeto y solidaridad.
- Más oportunidades tienen de establecer relaciones positivas y enriquecedoras.
- Más posibilidades tienen de dar respuestas positivas a las exigencias escolares, de tener mayor creatividad y autonomía.
- Más preparados están para afrontar cualquier peligro que los puedan acechar.
- Menos posibilidades tienen de desarrollar dependencia de sustancias o personas.

Mientras tanto, un adolescente con baja autoestima está más expuesto a:

- Angustia.
- Bajo rendimiento escolar.
- Enfermedades psicosomáticas.
- Inseguridad en sus actos.
- Mal uso o abuso del alcohol y/o las drogas.
- Miedo a la intimidad.
- Miedo al futuro.
- Procesos depresivos.
- Intentos de suicidio.

Una alta autoestima mantiene la búsqueda del desafío y el estímulo de unas metas dignas y exigentes. El conseguir dichos propósitos alimenta la autoestima positiva. Una autoestima baja mantiene la búsqueda por la seguridad de lo que ya se conoce y de la falta de exigencia. Mientras más sólida es la autoestima, mejor preparados estaremos para poder hacer frente a la problemática que se presente en nuestra vida privada y nuestra profesión; cuán más rápido nos levantemos tras cada caída, mayor será la energía que tendremos para iniciar de nuevo (Branden, 1994).

La identidad

La adolescencia es una etapa en la que se afianza la identidad. El púber entra en ella cargando una imagen interna de sí mismo, que puede o no ser acorde con la realidad. Más que nunca la escuela debe darle la oportunidad de reencontrarse y consolidarse a partir de una mirada objetiva y responsable que lo ayude a descubrir sus valores individuales, aceptarse con sus fortalezas y con sus debilidades, y del mismo modo tomar conciencia de que la posibilidad de cambio, y de mejorar la calidad de vida están siempre a su alcance, y por supuesto, dependen fundamentalmente de sus ganas y de su esfuerzo (Vernieri, 2006). Es importante dejar la escuela conductista atrás, ya que no beneficia a los jóvenes imponerles un único estilo o modo de pensar, ya que

cuando se encuentran fuera de su zona de confort, o ante una decisión que no les enseñaron a manejar, la respuesta será impredecible, eso sin contar la frustración e impotencia ante la circunstancia desconocida, y la mala decisión que se pueda tomar ante nuevos hechos.

Es en esta etapa en la que surgen las interrogantes de descubrir quién es cada uno. Lo cual engloba la identidad del individuo, y también la del valor que poseen como seres humanos, lo cual tiene que ver con la autoestima, ellas son preocupaciones centrales de un adolescente, es el autoconocimiento el que da la proyección al joven del futuro que quieren tener, y lo que deben hacer para conseguirlo, tanto en el ámbito profesional, como amoroso, como familiar, y demás, aunque claro está, no siempre son las decisiones que perduran en su adultez.

El extravío de un sentido de la identidad es expresado frecuentemente en la hostilidad despreciativa y presuntuosa en dirección al rol referenciado como adecuado y deseable en la familia propia o comunidad inmediata. Cualquier otro aspecto del rol que se requiera a todo él; fuere la masculinidad o la feminidad, la nacionalidad o la pertenencia de clase; puede ser convertido en el foco primario de la amarga soberbia del adolescente. (Erickson, 1968).

Así pues, el mismo Erickson (1968) también nos regala su concepto de identidad negativa, la cual hace referencia a la elección por el adolescente de una identidad por completo contraria de la que prefieren los padres u otros adultos importantes para ellos. Estos no son casos muy aislados, ya que hay jóvenes que tienden a adoptar una forma de ser muy diferente a lo que estamos acostumbrados a ver en ellos, una gran cantidad de ellos por motivos de rebeldía, otros por búsqueda de aceptación social, otros simplemente por sentirse distintos a lo que son, hay quienes no soportan la presión del medio y adoptan máscaras; muchas de esas elecciones suelen ser temporales y otras forman parte del estilo de vida del joven.

Erickson (1968), también nos habla de otra noción que se refiere directamente a un periodo mediante el cual las decisiones se quedan en suspenso; afirmando de este modo que la sociedad consiente, e incluso

infunde, una época de la vida en el que el joven puede atrasar decisiones de identidad decisivos y experimentar roles para descifrar la clase de individuo que desea y espera ser.

Todo esto lleva al joven a alejarse de sus padres, y acercarse más a sus amigos y personas con las que les gustaría intimar más allá de una relación amical. También podemos leer de Duclos, Laporte y Ross (2010), que el joven debe, principalmente, aprender a conocerse (sus cualidades, capacidades, problemas y puntos débiles) antes de reconocerse (autoestima), o sea, lograr hacer un adecuado juicio de los que descubre en sí mismo. Por todo esto se sabe entonces, que la autoestima se apoya primero en la identidad propia.

2.3. Definiciones conceptuales

Autoestima

“Valoración generalmente positiva de sí mismo” (RAE, 2017). La autoestima es sin duda alguna, la experiencia fundamental de que se puede llevar una vida significativa y además cumplir las exigencias pertinentes, para ser más concretos, Gonzales-Arratia (2001). La autoestima radica básicamente, en cuánto uno mismo se aprecia y se quiere por lo que es, en la misma medida de la que disfruta de lo que le rodea (M. Montoya y C. Sol, 2001),

Depresión

“Síndrome caracterizado por una tristeza profunda” (RAE, 2017). Es un trastorno que nace en el cerebro, teniendo diversas causas como origen, entre ellos se encuentran factores biológicos, así como del ambiente y también por motivos psicológicos, pudiendo empezar a cualquier edad (Instituto Nacional de la Salud Mental, 2017). Puede darse como definición, que es uno de los tipos de alteración del ánimo, sobre todo por el descenso, con un valor que puede variar en la pérdida del interés o una dificultad en la experimentación de los placeres y actividades cotidianas, con un acompañamiento de diferentes síntomas psíquicos, así como físicos (Retamal, 1999).

Felicidad

“Estado de grata satisfacción espiritual y física” (RAE, 2017). Aristóteles dijo alguna en algún momento que: *“la felicidad es estar contento con uno mismo”*. Es la mezcla de la satisfacción hacia la vida y el bienestar que se goza diariamente, siendo el estado mental comprendido desde la jovialidad y culminando en el placer (Sánchez, 2017).

Homeostasis

“Autorregulación de la constancia de las propiedades de un sistema influido por agentes exteriores” (RAE, 2017). El organismo desarrolla respuestas de adaptabilidad con la finalidad de conservar la salud (Classe Qsl, 2009). Es la habilidad del organismo para dar una situación físico-química relevante y continua dentro de ciertos valores establecidos, aun ante alteraciones o diferencias que el medio ambiente imponga, ,mientras que en el factor psicológico, es la nivelación existente entre las necesidades y la satisfacción del ser humano (significados.com, 2017).

Estrés

“Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (RAE, 2017). Es una sensación de tensión tanto a nivel físico como emocional, pudiendo tener su origen en cualquier acontecimiento o idea que dé la sensación de frustración, furia o nerviosismo (A.D.A.M., 2017). Es el agente, incentivo o causa provocadora o estresante (Orlandini, 2012).

Ansiedad

“Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos” (RAE, 2017). Es un estado que depende de cómo se interpretan los acontecimientos que se cruzan en nuestros caminos (Caseras, 2009). Es un malestar, así como sentir que un hecho nada bueno va a acontecer en cualquier instante, es temor, así como la sensación de diversos síntomas físicos nada agradables (Gayá, 2015).

Millennials

Persona que alcanzó su edad adulta tras el año 2000, y que en un modo global, tienen características particulares, como vendrían a ser por ejemplo una personalidad de descontento y amor por los aparatos tecnológicos (IIEMS, 2017). Es la generación nacida entre los años 1980 y 1999, los cuales, poseen una conducta narcisista e idealista, además viven en una búsqueda de cambiar la forma de ver el mundo de las generaciones venideras (Esteban, 2017). Tienen como aspectos característicos, el modo en que fueron educados, ya que se les instruye que son demasiado especiales y al llegar al mundo real, se dan cuenta que no es lo que pensaban, la era de la tecnología es el tiempo de su nacimiento, por lo que están acostumbrados a tener una dosis de dopamina cada vez que reciben una notificación de las redes sociales, e interactúan a través de las mismas, son impacientes porque crecieron en un entorno de recompensas inmediatas, y por último, crecieron en un ambiente sin un correcto liderazgo (Marcuzzi, 2017).

Psicoanálisis

“Doctrina y método creados por Sigmund Freud, médico austriaco, para investigar y tratar los trastornos mentales mediante el análisis de los conflictos inconscientes” (RAE, 2017). Es el grupo de teorías psicológicas, así como de técnicas terapéuticas, cuyo origen en la labor de Freud, el pensamiento principal del psicodinamismo es la idea de que todos tenemos ideas, deseos, sentimientos y memorias inconscientes (Guerri, 2017). Descubrimiento y formulación de cómo funciona el psiquismo humano y entra a tallar los mecanismos psíquicos que se implican en la creación de las enfermedades y en la formación de la salud o de la normalidad (Duchên, 2010).

Neurosis

“Enfermedad funcional del sistema nervioso caracterizada principalmente por inestabilidad emocional” (RAE, 2017). Es la tendencia de entrar en un estado emocionalmente negativo en un periodo prolongado, con tendencia a la depresión, sentimientos de culpa, ansiedad, furia y envidia más frecuentemente que otras personas (Guerri, 2016). Condición de índole psicológica que implica

la alteración de la percepción de la vida de un individuo para con los demás (neurosis.es, 2017).

Identidad

“Conjunto de rasgos propios de un individuo o de una colectividad que los caracterizan frente a los demás” (RAE, 2017). La identidad filtra los mensajes recibidos del exterior hacia el cerebro y tras la interpretación de la realidad y la respectiva selección de lo que le considera importante, lo utiliza como experiencia para afrontar los acontecimientos a los que uno se enfrente (Monereo y Pozo, 2011). Es la percepción de un individuo hacia sí mismo y que lo caracteriza de los demás, siendo muchos rasgos biológicos, el medio ambiente también influye enormemente en ello (Pérez y Gardey, 2009).

Estoicismo

“Proveniente de *estoico* e *-ismo*. Fortaleza o dominio sobre la propia sensibilidad. Escuela fundada por Zenón y que se reunía en un pórtico de Atenas. Doctrina de los estoicos” (RAE, 2017). Propuesta de identificación de la voluntad propia con la del universo (Berraondo, 1992). Doctrina de la filosofía que usaba en práctica la dominación de los impulsos y pasiones que pudieran perturbar el modo de vivir, a través de la virtud y la lógica (significados.com, 2017).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de la investigación

La investigación es de tipo Descriptivo, ya que describiremos la situación de una única variable, la cual viene a ser, dar a conocer los niveles de la Autoestima en la población a considerar. La investigación descriptiva tiene como objetivo, la búsqueda de la especificación de las propiedades, características y rasgos fundamentales de cualquier fenómeno que uno quiera analizar, del mismo modo describe también las tendencias de un grupo o población (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es No Experimental, ya que según la definición de Hernández, Fernández y Baptista (2010), este diseño consiste en los estudios que se llevan a cabo sin manipular deliberadamente la o las variables, y en los que únicamente se llegan a observar los fenómenos en su entorno natural para luego proceder a analizarlos, además dentro de la clasificación de este diseño y para profundizar un poco más en él, hablamos de un modelo transaccional, también conocido como transversal, ya que describe variables, analizando la incidencia y la interrelación en un momento específico, siendo una imagen plasmada del momento.

3.3. Nivel de la investigación

El nivel de la investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se tomarán las muestras mediante aplicación de pruebas psicométricas únicamente. Si profundizamos más en la definición de la misma, encontramos que utilizan la recolección de los datos, para de esta manera conseguir probar la hipótesis, teniendo como base la medición numérica y el análisis estadístico, estableciendo así los patrones de comportamiento y de este modo, probar las teorías (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.4 Población y muestra

El trabajo de esta investigación, se realizó en una población, la cual consta de 62 estudiantes (29 hombres y 33 mujeres), quienes forman parte de las dos secciones del quinto año de educación secundaria del colegio “Inmaculado High School”, del distrito de Barranco (30 estudiantes de la sección “A” y 32 estudiantes de la sección “B”). Teniendo en cuenta que la definición de población es: *“el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones”* (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Mientras tanto, se realizó la toma de información, a una muestra censal, por lo cual no se discriminó a ninguno de los integrantes de la población debido a que se trata de un grupo pequeño, por lo cual no hubo necesidad de determinar una cifra significativa. Según Las Naciones Unidas (2003), una muestra censal se caracteriza por tratarse de una encuesta realizada al total de los sujetos que son parte de la población objetivo.

3.5. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable en cuestión es la Autoestima. Para el autor de la prueba aplicada, la autoestima es la valoración que efectúa y perdura por lo general el ser humano en referencia a sí mismo, declarando una actitud de aprobación o

desaprobación e indica de este modo la medida en que el individuo se cree apto, con significado, con triunfo y digno (Coopersmith, 1967).

Tabla 1. Tabla de operacionalización del Cuestionario de Autoestima (Coopersmith, 1967)

VARIABLE	DIMENSIONES	PESO	N° DE ÍTEMS	INDICADORES	NIVELES
<p>Autoestima</p> <p>Es el auto análisis realizado y mantenido generalmente el individuo hacia sí mismo. También es la manifestación de una actitud de aprobación o no, y marca la línea de la persona desde la que se siente capaz o no, con significado, exitoso y con mérito. En sí, es el análisis subjetivo que el individuo expresa hacia los demás a través de la comunicación y el comportamiento (Coopersmith, 1967).</p>	<p>Sí mismo o yo general</p> <p>Es la percepción intrínseca de sí mismo y la propia valoración.</p>	52%	13	1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 23, 24, 25	Baja Autoestima
					Promedio
					Alta Autoestima
	<p>Social</p> <p>Es la confianza o seguridad que siente uno mismo con respecto a las relaciones interpersonales con sus pares.</p>	24%	6	2, 5, 8, 14, 17, 21	Baja Autoestima
					Promedio
					Alta Autoestima
	<p>Familiar</p> <p>Nace de las relaciones con los miembros directos de su familia y de la apreciación aprendida de los padres.</p>	24%	6	6, 9, 11, 16, 20, 22	Baja Autoestima
					Promedio
					Alta Autoestima
		100%	25		

3.6. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La aplicación de la prueba fue colectiva, realizándola primero a una sección, con un grupo de 30 estudiantes y posteriormente, a un segundo grupo de 32 adolescentes más.

El instrumento utilizado es el Inventario de Autoestima Forma C para adultos de Stanley Coopersmith (1967), la cual consta de 25 ítems de verdadero o falso, y una duración de aplicación de quince minutos, tiene una calificación máxima de 100 puntos, siendo el valor de cada respuesta de un punto, resultando el puntaje total de la suma de los totales de las sub-escalas multiplicadas por cuatro. La prueba nos da las categorías diagnóstica según los niveles de Bajo, Medio y Alto (Baja Autoestima, Promedio y Alta Autoestima), y así también evalúa tres áreas: Sí mismo o Yo General, Social y Familiar. La prueba fue validada por Alegre (2001) para nuestra realidad nacional.

Se emplea el programa Microsoft Excel para la organización y análisis de los datos obtenidos, con ayuda del software que viene con el instrumento en mención.

Ficha técnica

Nombre del instrumento: Inventario de Autoestima Forma C para adultos de Stanley Coopersmith.

Autor: Stanley Coopersmith.

Año: 1967.

País de origen: Estados Unidos

Objetivo: Medir las actitudes valorativas, con respecto a uno mismo, con respecto al ámbito personal, al área social y de las interacciones familiares.

Dimensiones: Sí mismo o yo general, social y familiar.

Aplicación: A partir de los 16 años de edad.

Administración: Individual o colectiva.

Duración: Aproximadamente 15 minutos.

Las dimensiones destacadas del instrumento a través de los análisis estadísticos aplicados son:

Sí mismo o yo general (1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 23, 24, 25).

Es la percepción intrínseca de sí mismo y la propia valoración. Dentro de esta área, encontramos ítems como:

- Usualmente las cosas no me molestan.
- Hay muchas cosas que cambiaría de mí si pudiese.

Social (2, 5, 8, 14, 17, 21).

Es la confianza o seguridad que siente uno mismo con respecto a las relaciones interpersonales con sus pares. Dentro de esta área, encontramos ítems como:

- Me resulta difícil hablar frente a un grupo.
- Soy muy divertido(a).

Familiar (6, 9, 11, 16, 20, 22).

Nace de las relaciones con los miembros directos de su familia y de la apreciación aprendida de los padres. Dentro de esta área, encontramos ítems como:

- Me altero fácilmente en casa.
- Generalmente mi familia considera mis sentimientos.

Tabla 2. Criterios diagnósticos de la prueba.

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS	
DE 0 A 45 Puntos	Baja Autoestima
de 46 A 74 Puntos	Promedio
de 75 A 100 Puntos	Alta Autoestima

Validez y Confiabilidad en el Perú

Alegre (2001) inicialmente sometió el instrumento a un Estudio Piloto de 35 adolescentes del sexo masculino con características muy similares a la muestra con la que realizó la validación. Tras esto, realizó el trabajo con el contenido de la prueba, reunió una muestra de 159 adolescentes del género masculino entre 16 y 18 años de edad, los cuales poseían una conducta antisocial y eran internos por diversas razones de quebrantamiento de la ley penal en un Centro Juvenil de Diagnóstico y Rehabilitación ubicado en Lima Metropolitana. Posterior a ello, ya que el trabajo con ambos grupos le dio consistencia al instrumento, denotando que era comprensible y claro para la muestra, se declaró la prueba como válida para el Perú, siendo más concretos, para Lima, una vez hecho esto, se empleó el coeficiente V. de Aiken, a través de diez jueces, los cuales encontraron validez en todos los ítems, por lo cual no hubo necesidad de ser modificado.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN, Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Tras reunir la información de la muestra completa, se procedió a:

- ✓ Verter las respuestas en una base de datos, tabulando las respuestas, y transfiriendo los resultados en una nueva ventana, codificando según los niveles del autor (Microsoft Excel).
- ✓ Siguiendo con la base Microsoft Excel, se determinó la Moda, Media y Mediana, según la información recopilada.
- ✓ Se determinaron los niveles según las dimensiones que evalúa la prueba, así como de la Escala General.
- ✓ Se aplicaron las técnicas estadísticas:

Valor máximo y mínimo.

Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2. Presentación de los resultados

Medidas estadísticas de la Escala General en la base a la variable a investigar en la muestra, la cual es, la Autoestima.

Tabla 3. Puntaje total de la Escala General.

Puntaje total de la Escala General		
N	Válido	62
	Inválido	0
Media		53,94
Moda		64
Mediana		56
Mínimo		20
Máximo		80

La investigación realizada con 62 adolescentes entre dieciséis y diecisiete años de edad, acerca de la Autoestima de los estudiantes, nos da como resultados interpretados los siguientes datos:

- La media es 63,94, ingresando a la categoría de “Promedio”.
- La moda es 64, siendo el valor que más se repite entre la muestra y se encuentra en la categoría de “Promedio”.
- La mediana es 56, siendo el valor medio de los resultados, categorizándose como “Promedio”.
- Un valor mínimo de 20, ubicado en la categoría dimensional.de “Baja Autoestima”.
- Un valor máximo de 80, ubicado en la categoría dimensional.de “Alta Autoestima”.

Dentro de las dimensiones de la Autoestima según el instrumento, encontramos las siguientes medidas descriptivas:

Tabla 4. Puntajes según dimensiones.

		Sí Mismo o Yo General	Social	Familiar
N	Válido	62	62	62
	Perdidos	0	0	0
Media		63,88	44,36	41,94
Moda		65,37	50,01	16,67
Mediana		65,37	50,01	50,01
Mínimo		23,07	0	0
Máximo		99,97	83,35	83,35

La transcripción de los resultados en la tabla, podemos rescatar que en la muestra, encontramos que:

En la dimensión del “Sí Mismo o Yo General”, observamos que:

- La media es 63,88, ingresando a la categoría de “Promedio”.
- La moda es 65,37, siendo el valor que más se repite entre la muestra y se encuentra en la categoría de “Promedio”.
- La mediana es 65,3, siendo el valor medio de los resultados, categorizándose como “Promedio”.
- El valor mínimo es de 23,07, ubicado en la categoría dimensional de “Baja Autoestima”.
- El valor máximo es de 99,97, ubicado en la categoría dimensional de “Alta Autoestima”.

En la dimensión del ámbito “Social”, observamos que:

- La media es 44,36, ingresando a la categoría de “Baja Autoestima”.

- La moda es 50,01, siendo el valor que más se repite entre la muestra y se encuentra en la categoría de “Promedio”.
- La mediana es 50,01, siendo el valor medio de los resultados, categorizándose como “Promedio”.
- El valor mínimo es 0, ubicado en la categoría dimensional.de “Baja Autoestima”.
- El valor máximo es de 83,35, ubicado en la categoría dimensional.de “Alta Autoestima”.

En la dimensión del ámbito “Familiar”, observamos que:

- La media es 41,94, ingresando a la categoría de “Baja Autoestima”.
- La moda es 16,67, siendo el valor que más se repite entre la muestra y se encuentra en la categoría de “Baja Autoestima”.
- La mediana es 50,01, siendo el valor medio de los resultados, categorizándose como “Promedio”.
- El valor mínimo es 0, ubicado en la categoría dimensional.de “Baja Autoestima”.
- El valor máximo es de 83,35, ubicado en la categoría dimensional.de “Alta Autoestima”.

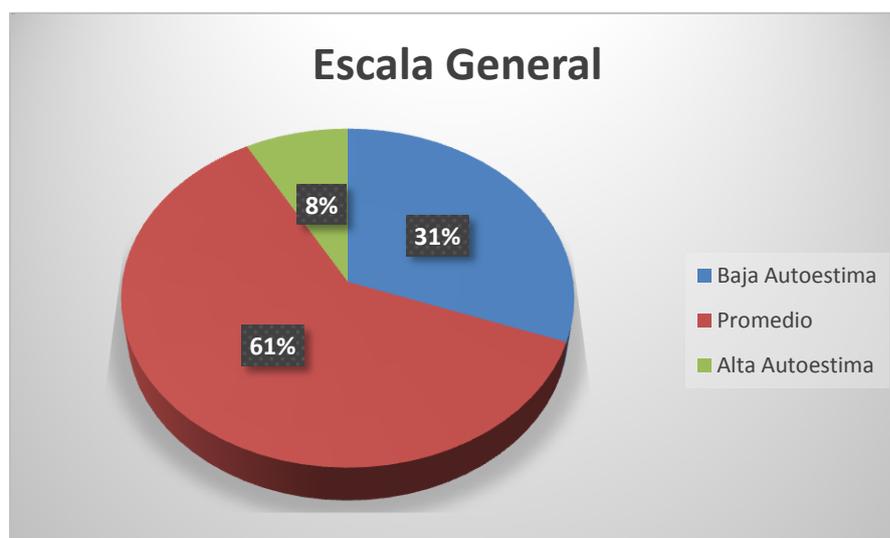
4.2.1. Resultados del Objetivo General

Niveles de la autoestima en los adolescentes que cursan el quinto grado de educación secundaria del colegio privado mixto “Inmaculado High School” del distrito de Barranco, en su escala general.

Tabla 5. Niveles de autoestima en la Escala General.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Baja Autoestima	19	31%
Promedio	38	61%
Alta Autoestima	5	8%
	62	100%

Figura 1: Resultados de la *Escala General* de la Autoestima.



Se aprecia claramente, que el nivel de la Escala General, predomina en la Autoestima de los estudiantes evaluados, encontrándose en la categoría Promedio, encontrándose que el 31% de la muestra se encuentran con una "Baja Autoestima", mientras que el 61% se sitúan dentro del Promedio, y solo un 8% poseen un Alta Autoestima.

4.2.2. Resultados de los Objetivos Específicos

Niveles de la autoestima en los adolescentes que cursan el quinto grado de educación secundaria del colegio privado mixto “Inmaculado High School” del distrito de Barranco, según sus dimensiones.

Tabla 6. Niveles de autoestima en el Sí Mismo o Yo General.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Baja Autoestima	10	16%
Promedio	32	52%
Alta Autoestima	20	32%
	62	100%

Figura 2: Resultado de la valoración del *Sí Mismo o Yo General* como dimensión de la Autoestima.



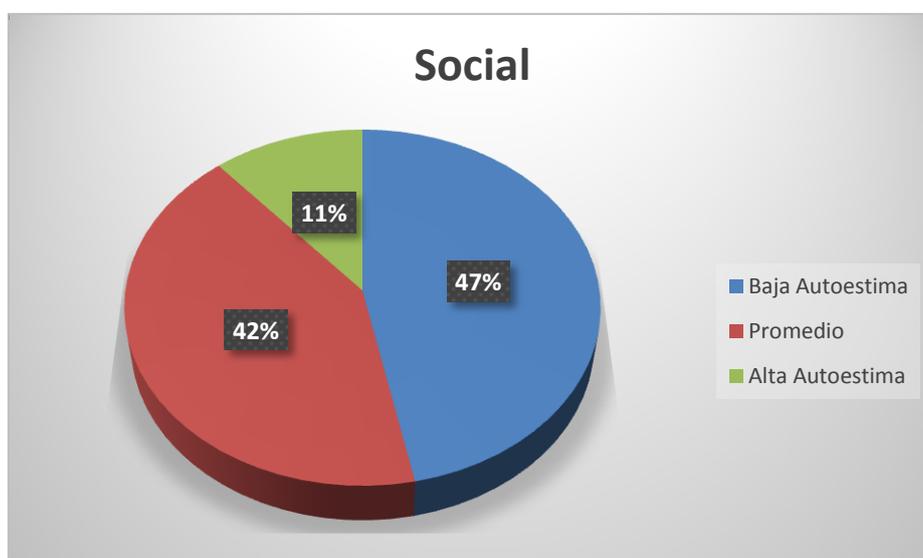
El nivel de la dimensión del “Sí Mismo o Yo General”, se encuentra en la categoría “Promedio”, dando como resultado que el 16% tienen una Baja

Autoestima, por otro lado, la estima del 52% son Promedio, finalmente el 32% goza de una Alta Autoestima.

Tabla 7. Niveles de autoestima en el área social.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Baja Autoestima	29	47%
Promedio	26	42%
Alta Autoestima	7	11%
	62	100%

Figura 3: Resultados de la dimensión *Social* de la Autoestima.

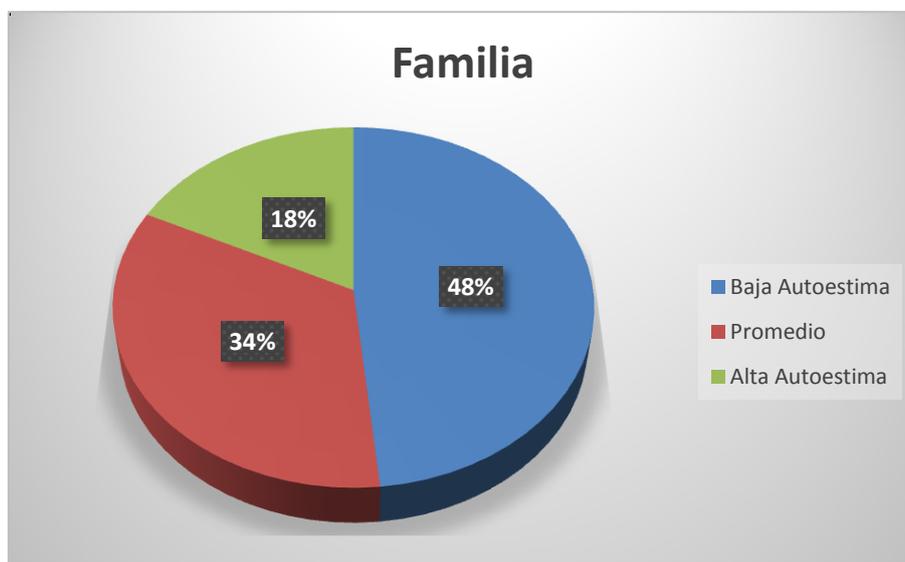


Dentro del ámbito social, se encuentra un panorama distinto a las demás figuras, teniendo como punto más alto, y por ende el nivel dominante, la “Baja Autoestima”, ubicando como resultados que el 47% de los estudiantes tienen Baja Autoestima, seguidos muy de cerca por un 42% que están dentro del Promedio, y un pobre 11% manejan un Alta Autoestima.

Tabla 8. Niveles de autoestima en el área familiar.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Baja Autoestima	30	48%
Promedio	21	34%
Alta Autoestima	11	18%
	62	100%

Figura 4: Resultados de la dimensión de la *familia*, de la Autoestima.



El nivel de la dimensión de la Familia, denota como dominante la categoría de “Baja Autoestima”, visualizando en los resultados que ello consta del 48% de la muestra, por otro lado, un 34% se coloca en el rango Promedio, y al final de la lista encontramos al 18% con una Alta Autoestima.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

Tras observar los resultados de la Autoestima de los estudiantes de educación secundaria entre dieciséis y diecisiete años de edad de esta investigación, el 31% de los evaluados se presentan con una autoestima baja

en el ámbito general, dado que casi la tercera parte de la muestra se encuentra en una posición de riesgo con respecto a la autoestima global, del mismo modo que Fernández (2006) encontró que su muestra de mujeres maltratadas de Tijuana, México, mostraban una autoestima baja, no obstante realizaron una terapia de musicoterapia, la cual fue bastante efectiva para elevar estos niveles al final de las sesiones. Es así también que se encuentra una percepción del aprecio propio de cada uno adecuada, encontrándose en relación con los problemas típicos de la adolescencia, siendo una abrumadora mayoría, los jóvenes con una buena autoestima, siendo muy alarmante el nivel tan bajo que se encuentra con Alta Autoestima.

Además bien lo dijeron Gómez-Bustamante y Cogollo (2010), quienes encontraron como predictor significativo a la autoestima, en el bienestar general y a la estabilidad emocional en la adolescencia, y de esta manera disminuye considerablemente al mismo tiempo, el riesgo de la psicopatología, esto nos dice que estar en un margen moderado, o valga decir también, adecuado, previene este tipo de trastornos psicológicos. Asimismo, los autores en su investigación, también hallaron que las principales fuentes de autovaloración son el círculo familiar (siendo una de las fuentes más imprescindibles en la red de soporte social del joven, siendo indiscutiblemente, el factor que evita las ansiedades propia de su etapa de vida), un buen rendimiento académico, ser aceptado por sus pares, las experiencias de éxito, y la auto imagen del adolescente.

En la dimensión del sí mismo o yo general, también conocido como la autopercepción, los resultados denotan una visión de sí mismos, valor hacia las ideas propias, decisiones de apreciación personal, entre otros símiles, dentro del promedio, no obstante, se encuentra muy cerca el nivel de “Alta Autoestima” y un nivel muy bajo dentro de la categoría “Baja”. Del mismo modo, figura un hallazgo que nos da a conocer, que la autoestima fortalece las expectativas de la autoeficacia hacia al afrontamiento de diferentes situaciones que puedan aparecer, siendo importante en la motivación de logros, e igualmente existe una disminución en la tendencia al fatalismo, así como a la evasión de problemas, se conoce gracias al estudio también, que se ve afectada la

interacción para con los demás, así como el modo particular de afrontar diversas tareas, retos y el mundo real (Gómez-Bustamante y Cogollo, 2010).

No obstante, no podemos dejar de lado que el 16% de la muestra de la presente investigación, está dentro de la categoría diagnóstica de una baja autoestima en la dimensión del sí mismo, siendo una cantidad mínima, pese a que es existente en la realidad investigada, significando la presencia de una percepción desintegrada del sí mismo y el autoconcepto, fueron Estévez, Martínez y Musito (2006), los que igualmente dieron con este mismo resultado, hallando que en general, el grupo de adolescentes que eran victimizados en sus instituciones educativas, tenían una autopercepción negativa, del mismo modo que dentro de su nivel emocional de la autoestima, siendo comparados directamente con los agresores, así como también nos mostraron dentro de sus resultados, que el grupo de los agresores/víctimas, se encontraban en un cuadro más negativo de autopercepciones, estando a la par tanto con los agresores como con las víctimas.

Mientras tanto, el nivel del área social, nos indica que las relaciones con sus pares no son adecuadas, ubicándose en el término más bajo como el dominante, no habiendo un buen trato y correctas relaciones interpersonales, esto se contrasta con lo que dijo Landázuri (2007), ya que en su investigación en un colegio de Lima Metropolitana, destapa que los estudiantes con rol de víctimas en casos de acoso escolar, obtuvieron también puntajes bajos en su autoestima social, así como también la general y la hogareña. Asimismo, en otra investigación, en el área escolar de una muestra de escolares de la Comunidad Valenciana (España), en los grupos de agresivos victimizados y los no victimizados, se encontraron también en la categoría más baja (Estévez, Martínez y Musitu, 2006). Por otro lado, estos mismos autores, esta vez en una investigación publicada en 2007, declaran que existe una influencia bastante significativa de la autoestima con respecto al funcionamiento familiar y el consumo de sustancias de los jóvenes estudiantes de España.

Finalmente, el nivel del área familiar, muestra de igual manera una desfavorable relación entre la estima propia y el entorno familiar, habiendo una mala comunicación con los seres más cercanos generalmente del hogar, así

como una baja consideración de los sentimientos y deseos de la muestra. En una investigación en un colegio de San Borja, los jóvenes agresores presentaron puntajes de categoría idéntica a la de la presente investigación en el área hogareña (Landázuri, 2007). Por otro lado, Estévez, Martínez y Musitu (2006), ratifican también que tanto agresores como el de agresores/víctimas de estudiantes adolescentes españoles, se aprecian a sí mismos de forma negativa, siendo bastante más bajo que de los jóvenes de la muestra no implicados.

CAPÍTULO V

INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

Programa de reforzamiento de la autoestima, aplicada a estudiantes del quinto grado de educación secundaria y sus padres.

5.2. Justificación del programa

El programa de intervención tiene como finalidad, el reforzar la autoestima de los adolescentes, con respecto a la valoración de sí mismos y demás aspectos de la autoestima, de modo que estos sean capaces de apreciar lo que son y lo que tienen, y al mismo tiempo, trabajar con sus padres para que sean conscientes de la magnitud del tipo de crianza y el ejemplo que dan, y de este modo, de ser necesario consigan las herramientas y empleen cambios que estimulen, y mejoren las relaciones en el hogar, y asimismo aprendan como desenvolverse en su ámbito social.

Tal y como se observa en la investigación realizada, entre los adolescentes evaluados, el 31% denotaron una preocupante baja autoestima, y solo un 8% está dentro del grupo con una alta autoestima, lo que nos dice que existe un buen número de adolescentes con una necesidad inminente de trabajar en un reforzamiento y realce de la autoestima, se observa críticamente problemas en el núcleo familiar, siendo un gran problema la desatención parental, así como el desconocimiento de normas de conducta y crianza, y sobre todo se observa una gran falta de empatía, ya que los estudiantes evaluados no sienten que sus

padres muestren preocupación por sus sentimientos, o que le den valor a los pensamientos de los mismos.

Es por todo esto que este tipo de programas, deben ser desarrollados y aplicados desde el núcleo familiar, teniendo en cuenta las necesidades y características particulares de cada círculo parental, para conseguir de este modo, atacar los problemas desde la raíz, brindando un apoyo básicamente emocional, consiguiendo una mejor comunicación y aprecio mutuo, para lograr un adecuado intercambio de actitudes y valores entre los miembros del hogar y personas ajenas al mismo.

5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo general

- Fortalecer la autoestima de los estudiantes del quinto grado de secundaria.

Objetivos secundarios

- Mejorar la relación parento-filial y evitar los riesgos que conlleva una baja autoestima.
- Brindar las herramientas psicológicas necesarias para mejorar el aprecio hacia sí mismo.

5.4. Sector al que se dirige

Estudiantes de educación secundaria y sus padres del colegio privado mixto “Inmaculado High School” del distrito de Barranco.

5.5. Establecimiento de conductas problemas/ conductas metas

Pese a que se encontraron niveles dentro del promedio en la escala general, el nivel que ocuparon los estudiantes con una autoestima alta era bastante bajo. Desglosando este nivel según sus dimensiones, se observó que el área de la propia estima, tampoco existía gran amenaza, no obstante si es evidente una necesidad inminente de trabajar en los adolescentes con su autoestima en las áreas sociales y familiares, sabiendo ya que los niveles son bajos en ambas categorías.

A través del instrumento, se encontraron un gran número de adolescentes con dificultades para aceptarse tal como son, también conocimiento de no sentirse populares entre las personas de su edad, así como tampoco en su ámbito familiar, siendo muchos los que no sienten que su familia tome en consideración sus sentimientos y además de eso, no son comprendidos, y que las expectativas de sus logros son muy elevadas, lo cual alienta sus deseos de abandonar sus respectivos hogares, llevando a que se sientan muy desalentados con respecto a los objetivos que podrían llegar a trazarse.

Por medio del presente programa de intervención, se planea incrementar la propia valoración de cada uno de los integrantes, consiguiendo que los adolescentes consigan aceptarse por lo que son y sobre todo, por lo que valen, y como factor importante, conseguirán mejorar las relaciones con sus padres o tutores y el trato bilateral entre ellos, evitando que hayan exigencias innecesarias y mantengan una adecuada comunicación entre ellos.

La finalidad de la presente intervención, es ayudar a los adolescentes a apreciarse como los seres humanos, valiosos por lo que son, y esto conseguirá por lo tanto, que las demás personas de nuestro entorno, sean capaces de estimarlos y valorarlos. Siendo esta una razón indiscutible para trabajar y mejorar con los progenitores o cuidadores responsables de la crianza y educación del joven, siendo piezas fundamentales para la intervención.

5.6. Metodología de la intervención

En ocho sesiones de aproximadamente noventa minutos cada una, se desarrollarán diversas actividades y dinámicas grupales, así como conversatorios informativos de prevención y promoción. Se dividirá a los sesenta y dos estudiantes en cuatro grupos (dos de quince, y los otros dos de dieciséis), trabajando con las dos secciones del grado escolar, mientras que en las sesiones a realizar con los padres, se aceptará a uno o ambos progenitores, o la misma cantidad de personas encargadas del cuidado y crianza de los jóvenes. Las sesiones serán de una vez por semana, y se realizarán una por día y por grupo. La modalidad será teórico/práctica y participativa en el auditorio del colegio privado mixto “Inmaculado High School”, ubicado en la calle Ignacio Mariátegui 167, Barranco.

Se compartirá información bilateral a través de diapositivas, se proyectarán videos didácticos e informativos; se dividirán grupos y se entablarán “focus group”, donde harán lluvia de ideas e intercambio de las mismas, habiendo un psicólogo en cada uno como moderador; se harán actividades interactivas, y en todo momento se invitará a la participación constante de los asistentes, realizando sociodramas con ellos, y entre ellos. Finalmente se dejarán tareas para realizar en el día a día.

En todas las sesiones se desarrollarán temas didácticos e interactivos, utilizando la teoría constructivista para que los asistentes sean capaces de volver la información suya y perdure en sus memorias y en sus vidas. Asimismo, se les hará sentir en todo momento seguros, con conciencia de que no habrán respuestas correctas o incorrectas, es decir, que el equivocarse no será motivo de burla, además que jamás serán juzgados, ni sus problemas serán menospreciados o sobrevalorados.

Sabrán en todo momento que toda información personal compartida, será para poder trabajar con ella y compartir así las experiencias, para poder ayudarse entre todos y crear conciencia de que todos tenemos problemas reales, y darse cuenta que no existe ninguno que no tenga solución. En cada sesión semiestructurada, los participantes recibirán los materiales necesarios para cada actividad que se realice.

5.7. Instrumentos – Material - Recursos a utilizar

Recursos Materiales

- ✓ Caja de cartón.
- ✓ Computadora portátil.
- ✓ Micrófono (s) con equipo de sonido.
- ✓ Paleógrafo.
- ✓ Pasta limpiatipo.
- ✓ Plumones de diversos colores.
- ✓ Proyector.
- ✓ Un paquete de hojas bond.
- ✓ Una caja de lapiceros.
- ✓ USB.

Recursos Humanos

- ✓ Cuatro psicólogos.
- ✓ Docentes de la institución.

5.8. Cronograma

Primera sesión

El equipo se presentará y dará una explicación clara y sencilla del desarrollo progresivo del taller y los objetivos del mismo de aproximadamente cinco minutos (5'). Tras resolver cualquier duda que pueda haber, se establecen las pautas del taller, como son el respeto, la responsabilidad, el compromiso y la atención (+5'). Posterior a ello, se desarrolla la dinámica grupal llamada “La Fiesta” El objetivo es presentarse de un modo divertido y conocer y reconocer a los demás integrantes del grupo y el equipo por sus nombres, utilizando la memoria y la concentración. La premisa a seguir es que cada participante debe imaginar que está yendo a una fiesta, y llevan consigo algún objeto, cuya inicial sea la misma que su nombre. Se inicia presentándose los facilitadores uno por uno, diciendo su nombre y lo que están llevando a la fiesta, el segundo deberá decir el nombre y lo que trae el primero, el tercero deberá decir lo suyo, más lo

del primero y acabar con su antecesor, y así sucesivamente hasta llegar al último del grupo, ejemplo:

- Primero: “Yo soy Malena y voy a llevar música”.
- Segundo: “Ella es Malena y va a llevar música., yo soy Carlos y voy a llevar cerveza”.
- Persona 3: “Ella es Malena y va a llevar música; él es Carlos y llevará cerveza y yo soy Gabriel y llevaré “galletas””;

Y así sucesivamente hasta que todos los integrantes hayan cumplido la dinámica (+30’).

Una vez finalizado, se comparte teoría, buscando la participación e interacción de los asistentes. El tema de este día será: ¿Qué es la autoestima y por qué es importante? El objetivo es conocer el significado de la autoestima y sus dimensiones, los riesgos y posibles consecuencias de una baja autoestima, así como manejar las herramientas psicológicas necesarias para una adecuada y positiva autoestima.

Se desarrollarán las definiciones concretas y prácticas, haciendo partícipes a los oyentes con preguntas en base a su experiencia personal, y aportes de lo que harían para cambiar o mejorar los puntos a tratar. Así como averiguar de qué modo han utilizado alguna de las herramientas o de qué modo las emplearían, para reforzar lo conversado (+40’). Se proyectará un video llamado “*Autoestima*” (+4’ 30”), el cual muestra la importancia de una adecuada autoestima y la poca importancia que se debe prestar a las críticas destructivas de los demás (disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>).

Finalmente, se darán los aportes finales y rescatar los puntos que los asistentes ya conocían, los que no habían oído nunca, los que nunca le habían dado importancia, los que practican siempre, los que saben que deben hacer pero no saben cómo o les cuesta hacerlo; y se dejará como tarea identificar de forma individual los puntos que repercuten de modo negativo y de qué manera podrían cambiarlos para convertirlos en factores positivos, plasmarlos en un papel y llevarlo la siguiente sesión (+5’).

Segunda sesión

Se iniciará dando la bienvenida y compartiendo teoría de modo participativo con los asistentes a la sesión, el tema del día será: ¿Cuánto sé de mí y hasta dónde puedo llegar? Este conversatorio tendrá como finalidad el identificar los conceptos positivos y negativos de cada uno, así como los pros y contras de la autoestima en base a las experiencias previas y finalmente reconocer las pautas para autorreconocerse adecuadamente, tomando como punto de referencia la tarea dejada la sesión anterior (+65').

En medio del intercambio de información, se proyectará un video llamado “Conflictos, no pierdas la perspectiva” (+3' 27”), el cual explica la importancia de no perder la perspectiva, no permitiendo que las cosas importantes se nos escapen por detalles superfluos, entrando en conflicto con nosotros mismos, dejando de lado las metas que nos trazamos, dejando como lección, que damos mayor relevancia a otras cosas, antes que a la idea propia de uno mismo (disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=TiNUaHXsjBA>).

Finalmente se buscará conocer las conclusiones de los participantes, para así tomar los puntos clave y trabajar en base a ellos, generando la relación entre la perspectiva y la autoestima. Para ello se formarán cuatro grupos y se asignará un facilitador a cada uno, se les indicará que mediante una lluvia de ideas, apunten en un paleógrafo los puntos que entre todos consideren más relevantes, y posteriormente compartirlos entre todos los grupos (+25').

Como indicación final, se recordará que la siguiente sesión deben ir acompañados de su padre o madre, o en su defecto, una persona encargada de la crianza y/o educación del estudiante.

Tercera sesión

Esta ocasión la apertura será con una dinámica grupal debido a que se estará incorporando los padres de familia al grupo habitual. Al tratarse de los tutores, se realizará una dinámica para afrontar la ansiedad, la cual tiene como objetivo reconocer aquello que nos genera ansiedad o vergüenza, y de este modo encontrar los recursos propios para hacerle frente a dicha situación, para

ello se entregará lápiz y papel a cada uno de los participantes y se les pedirá que escriban una situación vergonzosa, la cual evitarían hacer a toda costa, tras esto se unirán en parejas de padres con sus hijos e intercambiarán información sobre aquella situación o situaciones escritas en el papel y cuenten alguna(s) experiencia(s) vividas en relación a ese aspecto.

Una vez finalizado el punto anterior, se les pedirá a todos los participantes que formen un círculo, luego en orden aleatorio, se les pedirá que uno a uno dramatice en un máximo de 60 segundos, la situación vergonzosa que escribieron inicialmente. Una vez culminada una parte el ejercicio, el facilitador escribirá en la laptop, la cual estará conectada al proyector, las sensaciones físicas experimentadas al momento de afrontar cada interpretación, como podría ser palpitaciones, respiración acelerada, sudoración, etc., entonces se les preguntará de qué modo consideran que se podría evitar tener esa sensación aversiva, y se brindarán las herramientas para conseguirlo (+50').

Una vez dada por terminada la dinámica, se proyectará un video llamado "Consejos para padres de familia sobre el autoestima en sus hijos" (3' 17"), en el cual los padres recibirán una información inicial para el reforzamiento de la autoestima de sus hijos (disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=LqmcViPtkhU>). Concluido el video, se compartirá información teórica, haciendo partícipes a los padres con intercambios de experiencias con sus hijos en las que la autoestima se ve implicada, y sus hijos manifiesten de que manera esa situación afectó en sus vidas (+25').

Para finalizar se dividirán a los padres de los hijos en dos grupos, se repartirán unas preguntas a cada integrante, siendo unas para padres y otras para hijos y se les dará unos minutos para completarlas, entre ellas los padres tendrán preguntas como:

- ¿Comprendo las necesidades de mi hijo?
- ¿Lo ayudo a controlar su estrés?
- ¿Escucho sus sentimientos, ideas y opiniones?
- ¿Procuró que sea independiente?

Mientras que los estudiantes tendrán otras como:

- ¿Estoy satisfecho con mi estado de salud?
- ¿Me siento bien con mi apariencia física?
- ¿Soy bueno en algún deporte?
- ¿Tengo habilidades manuales?

Una vez resueltas las preguntas, en cada grupo, en compañía del moderador, intercambiarán las percepciones que tuvieron al resolverlas, y como indicación final, deberán compartir los resultados finales y propuestas mutuas en casa, tanto de lo que respecta a los padres, como a sus hijos (+15'). Las preguntas fueron tomadas y adaptadas del libro "Escuela para Padres" de Duclos, Laporte y Ross.

Cuarta sesión

Tras la bienvenida a los participantes, se les proyectará un corto titulado "Autoestima" (+6' 11"), el cual nos cuenta la historia de Sara, una joven que vive asediada por una sombra que representa su baja autoestima y nos enseña cómo nos ataca sin darnos cuenta (disponible en https://www.youtube.com/watch?v=F_qGR7Qgj7I). Al finalizar se realizará un conversatorio, escuchando así los pensamientos y opiniones de los participantes con respecto a la película, así como conocer cuánto se identifican con la situación plasmada en la proyección, siendo los facilitadores los encargados de aclarar las dudas, o modificar cualquier tipo de pensamiento errado, para mejorar así en concepto y las definiciones que manejen (+60').

Por último, se realizará una dinámica grupal llamada "el círculo" que tiene como objetivo aprender a apreciar y observar las cualidades positivas de los demás, así como también a expresarlas, del mismo modo, aprender a ser uno mismo y recibir elogios, para esto se repartirán 15-16 hojas (una por cada participante), una a cada participante, entonces cada uno escribirá su nombre en la parte superior, luego irán pasándola entre todos, y quien tenga el papel deberá escribir características meramente positivas que correspondan al

nombre en el encabezado, ya sean capacidades, cualidades, rasgos físicos, entre otros. A continuación se situarán en círculo y cada propietario recibirá la hoja con su respectivo nombre y leerá lo que en ella está escrito en alto. Como paso final se darán un abrazo a ellos mismos y se despedirán hasta la próxima sesión (+30').

Quinta sesión

En esta ocasión, se iniciará con un cortometraje llamado “Quiérete” (3' 47”) (disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=tjJ79fWiR-Q>), el cual enseña a querernos y valorarnos tal y como somos, sin buscar parecernos o igualar a nadie, y para entenderlo mejor, se realizará la dinámica llamada “Yo soy”, la cual sirve para ser conscientes de que todos somos poseedores de cualidades positivas, además de que la autovaloración dependerá de con quién uno se compare.

Para esto se repartirá una hoja de papel a cada participante, donde escribirán en la parte superior la frase “yo soy” (“YO SOY”), y a la parte izquierda y en fila, la misma frase escrita unas veinte veces. Entonces la premisa será que escriban sus características positivas, como vendrían a ser cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades, entre otros, luego en parejas deben de ofrecerse a la venta ellos mismos, siendo uno el vendedor y el otro el comprador y viceversa, debiendo el vendedor convencer al otro de por qué le conviene adquirirlo.

Al finalizar los facilitadores preguntarán acerca de las dificultades que hubieron para completar las frases del papel y al momento de venderse, las respuestas serán anotadas en la laptop y proyectadas para todos, con esto se explicará que solemos tener dificultades en reconocer nuestras cualidades positivas en algunos momentos cuando decidimos compararnos con un modelo, y dependiendo de quién sea nuestra evaluación es más positiva o negativa (+50').

Para reforzar la dinámica, se les proyectará el video animado de “El patito feo” (disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=JHQ9WgNkDus>), la cual será reforzada por los facilitadores a través de un conversatorio, como el ejemplo de que no siempre tenemos que ser lo que los demás esperan que seamos, o que no hay nada que remarque lo que debemos ser, y mucho menos compararse con otras personas para sentirse logrado o satisfecho con uno mismo, así como la importancia de quererse por lo que somos, y no por lo que los demás quieren que seamos. Por último, deberán escribir en un papel tres metas que quieran alcanzar y qué pueden hacer para conseguirlo (+35’).

Al final de la sesión, se formarán grupos de cuatro, y para el siguiente encuentro, deberán preparar un sociodrama en el cual deberán caracterizar situaciones propias, que hayan visto o simplemente, que se imaginen de relaciones inadecuadas entre padres e hijos, sobre todo aquellas que consideren que afectan negativamente en la autoestima de los hijos. Además se les recordará que para la próxima fecha deberán asistir con sus padres por última vez (+5’).

Sexta sesión

Se le da la bienvenida a los estudiantes y a sus padres, posterior a ello se les separara a los padres de los estudiantes, y se le pedirá a los jóvenes que terminen de ultimar sus sociodramas con dos de los psicólogos, mientras que los otros dos estarán con los mayores hablando sobre las conclusiones obtenidas en la sesión anterior con ellos y compartir los resultados de la labor que se les indicó para realizar en casa (+15’).

El siguiente paso será observar las interpretaciones de los jóvenes, al finalizar cada acto (los cuales no podrán superar los 10’), se pedirá a los padres que indiquen si alguno se sintió identificado con lo visto, además de qué manera creen que puede afectar a los chicos y las relaciones familiares y sociales, así como mencionar de qué manera se podría evitar, y el punto más importante de todos, será generar al compromiso de mejorar las debilidades

que puedan existir en cada familia a través de ejemplos e información brindada por los facilitadores (+75').

Como punto final, se brindarán encuestas de autosatisfacción para los padres, para que los envíen completados con sus hijos en la siguiente sesión.

Séptima sesión

Antes que nada se pedirán las encuestas de los padres y se les pedirá a los estudiantes que compartan sus experiencias con las dinámicas realizadas con ellos, y refieran si han observado algún cambio en la relación familiar (+10').

Se iniciará desarrollando una dinámica llamada "Imagínate a ti mismo" para conseguir que los participantes sean conscientes de que los proyectos futuros dependen exclusivamente de uno mismo. Para esto, todos deberán cerrar los ojos e imaginar cómo creen que será situándose en 10 años en el futuro a través de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te imaginas físicamente en diez años?
- ¿A qué te dedicas? ¿Has estudiado alguna profesión?
- ¿Quién vive contigo?
- ¿Quiénes son tus amigos?
- ¿Cuáles son tus aficiones?
- ¿Cuál es la relación con la familia?
- ¿Estás en pareja? ¿Soltero, casado?
- ¿Tienes hijos? ¿Cuántos?
- ¿Qué es lo que haces en tus tiempos libres?
- ¿Te sientes feliz?
- ¿Cuál es tu mayor orgullo?

Al culminar, se le indica que ya pueden abrir los ojos, y en forma general deben decir si consideran que ese futuro será necesariamente así, o si pueden cambiarlo de alguna manera, y principalmente, de quién creen que depende que ese futuro se haga realidad y qué deben hacer para conseguirlo (+55').

A modo de reforzar la dinámica, se proyectará el cortometraje llamado “El Circo de la Mariposa” (19’ 35”), el cual nos cuenta la historia de Will, un hombre que nació sin brazos ni piernas y trabajaba en un circo de “fenómenos”, donde lo exhibían como una malformación de la naturaleza, llegando a sentirse como tal, sintiéndose incapaz de hacer nada por sí mismo y convirtiendo su fundamento de vida como un ser inútil que solo servía como atracción, el giro de la historia es cuando conoce a gente de otro circo que no lo trata de ese modo, sino que creen en él como persona y como maravilla de la naturaleza, dándole la oportunidad de valerse por sí mismo y encontrando en sí una utilidad para su vida, luchando por lo que quiere y no permitiendo que su impedimento físico le impida lograr lo que se proponga (disponible en <https://www.youtube.com/watch?v=6A-xELfzggY>).

Así pues se finalizará con un pequeño conversatorio, donde se debatirán las ideas de hasta qué punto, las limitaciones físicas, mentales o de pensamiento, pueden evitar que consigamos lo que queramos, llegando a la conclusión, que el único obstáculo está en nuestros pensamientos, y que basta con querer lograr algo y ser conscientes que somos capaces de todo, para finalmente conseguirlo, teniendo en cuenta el trabajo y esfuerzo que pueda conllevar.

Octava sesión

Tras dar la bienvenida a la última sesión, se proyectará un cortometraje llamado “Estima” (9’ 18”), en el cual Héctor manifiesta una autoestima bastante baja debido a que sus padres siempre le han referido que no sirve para nada y que es un inútil, convirtiendo estas palabras en su fundamento de vida, por lo que se siente inseguro en todo lo que hace, generando torpeza en sus actos, llegando a una desvalorización extrema.

Después, se hará un focus group, donde se dividirán en cuatro grupos, cada uno darán sus opiniones del video y anotarán los puntos que consideren más importantes en un papelógrafo, posterior a ello un representante expondrá las opiniones recolectadas por sus respectivos grupos, y se dará carta libre para

apoyar o refutar las opiniones planteadas, todo bajo la moderación de los psicólogos encargados (+40').

Como dinámica final, se realizará la dinámica llamada "el baúl". Todos los participantes formarán un círculo, en medio se encontrará una caja con tapa que representará un baúl, y se repartirá una hoja de papel a cada uno en la que deberán escribir todos sus miedos, inseguridades, problemas, críticas, prejuicios propios o ajenos, y todo aquello que sientan que no les permite sentirse bien consigo mismos, inclusive si sienten que ya no lo sufren, pero en algún momento si fue así, luego deberán leer en voz alta lo que escribieron, y deberán decir de qué manera creen que lo pueden superar, además los compañeros podrán participar diciendo las cualidades que ven en ellos que pueda impedir esa clase de pensamientos, todo siempre bajo la supervisión de los moderadores, terminando con su aporte final. Una vez todos hayan expuesto lo que escribieron, se les indicará que introduzcan sus papeles en el baúl, luego éste será sellado y se les indicará que visualicen que todo aquello que escribieron ahí, desaparece dentro de esa caja. Solo en caso de encontrar un lugar seguro para hacerlo, se quemará la caja, de modo que ellos vean como sus miedos y demás desaparecen entre las cenizas, de caso contrario, solo deberán imaginar que todo queda encerrado "bajo llave de por vida", a lo cual deberán cerrar los ojos e imaginarlo dando indicaciones de respiración para relajarse (+30').

A modo de despedida, se les agradecerá por la participación de estas sesiones y se hará un pequeño feedback de todo lo nuevo que han aprendido, asimismo se les entregará una encuesta de autosatisfacción para conocer la efectividad del programa, la cual será recogida en una fecha pactada en sus salones de clase (+15').

4.4. Conclusiones

1. En el nivel de la autoestima, encontramos que el 31% de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, se encuentran en la categoría diagnóstica de “Baja Autoestima”.
2. El nivel de la dimensión del sí mismo o yo general, se encontró que el 16% de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, sufren de una “Baja autoestima”.
3. Como nivel predominante del área social en los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, encontramos la categoría “Baja Autoestima”.
4. Como nivel predominante del área familiar en los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, encontramos la categoría “Baja Autoestima”.
5. Como nivel predominante de la autoestima en los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, encontramos la categoría “Promedio”.
6. Como nivel predominante del sí mismo en los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, encontramos la categoría “Promedio”.
7. En el área social, el 42% de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, se encuentran dentro de la categoría diagnóstica “Promedio”.
8. La dimensión familiar de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, tiene un 34% de ellos en la categoría diagnóstica “Promedio”.
9. Solo el 8% de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, poseen una “Alta Autoestima”.
10. El 32% de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, poseen una “Alta Autoestima” en la dimensión del sí mismo o yo general.

11. Solo el 11% de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, poseen una “Alta Autoestima” en la dimensión social.
12. El 18% de los estudiantes del quinto año de secundaria del colegio privado en el distrito de Barranco, poseen una “Alta Autoestima” en la dimensión familiar.

4.5. Recomendaciones

1. Diseñar un programa de intervención para reforzar la autoestima en los adolescentes del colegio privado en el distrito de Barranco, trabajando las percepciones de uno mismo, y reforzando las relaciones sociales y familiares, ayudando así con las relaciones interpersonales.
2. Inculcar a los estudiantes de todos los grados de la institución la información obtenida en el programa de intervención.
3. Implementar en las clases de cada grado información para una correcta y adecuada autoestima.
4. Evaluar periódicamente a los estudiantes psicológicamente para conocer el estado de los mismos y desarrollar planes de acción pertinentes.
5. Programar reuniones con los padres de familia y un moderador profesional del área de psicología para explicar la importancia de una adecuada autoestima en sus hijos.
6. Desarrollar investigaciones donde se correlacione la autoestima con la adicción a las redes sociales, las relaciones interpersonales, las habilidades sociales y el consumo de sustancias, no necesariamente todas las variables juntas; así como comparativas por grado de escolaridad y sexo.

BIBLIOGRAFÍA

- A.D.A.M.. (2017). *El estrés y su salud*. Recuperado el 04 de noviembre de 2017, de MedlinePlus Sitio web: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.
- Beauregard, L.A., Bouffard R. y Duclos, G. (2005). *Autoestima, Para quererse más y relacionarse mejor*. Madrid, España: Editorial Narcea.
- Berraondo, J. (1992). *El estoicismo. La limitación interna del Sistema*. España: Editorial Libergraf.
- Caseras, X. (2009). *Trastornos de ansiedad: crisis de angustia y agorafobia*. Barcelona, España: Editorial Amat.
- Castañeda,, A. (2014). *Autoestima, claridad de autoconcepto y salud mental en adolescentes de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima.
- Classe Qsl. (2009). *¿Qué es la homeostasis? Ejemplos de homeostasis*. Recuperado el 04 de noviembre de 2017, de enciclopediasalud.com Sitio web: <http://www.enciclopediasalud.com/categorias/cuerpo-humano/articulos/que-es-la-homeostasis-ejemplos-de-homeostasis>.
- Coleman, J. C. y Hendry, L. B. (2003). *Psicología en la adolescencia*. Cuarta edición. Madrid, España: Ediciones Morata.
- Duchên, P. (2010). *Psicoanálisis*. Recuperado el 04 de noviembre de 2017, de Saludterapia Sitio web: <http://www.saludterapia.com/glosario/d/84-psicoan%C3%A1lisis.html>.
- Duclos, G., Laporte, D., Ross, J. (2010). *Escuela para padres, Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes*. México: Editorial Quarzo.
- Elsalvador.com (2016). *Hoy es el día oficial para quererte y respetarte*. Recuperado el 13 de octubre de 2017, de elsalvador.com Sitio web: <http://www.elsalvador.com/vida/moda-y-belleza/187271/hoy-es-el-dia-oficial-para-quererte-y-respetarte>.

- Espinosa, A. y Tapia, G. (julio de 2011). *Identidad nacional como fuente de bienestar subjetivo y social*. Boletín de Psicología PUCP, vol. 102, pp. 71-87. Recuperado el 07 de octubre de 2017, Disponible en https://www.researchgate.net/profile/Agustin_Espinosa3/publication/265562546_Identidad_nacional_como_fuente_de_bienestar_subjetivo_y_social/links/555d19b508ae86c06b5d4585/Identidad-nacional-como-fuente-de-bienestar-subjetivo-y-social.pdf.
- Esteban, P. (2017). *¿Quiénes son los Millennials?*. Recuperado el 04 de noviembre de 2017, de Vanguardia.com Sitio web: <http://www.vanguardia.com/entretenimiento/galeria/388367-quienes-son-los-millennials>.
- Estévez, E., Martínez, B., Musitu, G. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional. *Psychosocial Intervention*, vol. 15 Núm. 2, pp. 223-232. [Recuperado el 15 de octubre de 2017]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592006000200007
- García, A J., Marín, M. y Bohórquez, M. R. *Autoestima como variable psicosocial predictora de la actividad física en personas mayores*. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 21, nº 1, pp. 195-200. [Recuperado el 16 de octubre de 2017]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/2351/235124455026>.
- Gayá, P. (2015). *¿Cómo controlar la ansiedad?*. España: Editorial desconocida.
- Gómez-Bustamante, E. y Cogollo, Z. (Febrero, 2010) Factores predictores relacionados con el bienestar general en adolescentes estudiantes de Cartagena; Colombia. *Revista de salud pública*, vol. 12 (1), pp. 61-70. Recuperado el 04 de noviembre de 2017. Disponible en <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v12n1/v12n1a06>.

- González-Arratia, N. (2001). *La Autoestima, Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. México: Editorial Universidad Autónoma del Estado de México.
- Guerri, M. (2016). *La neurosis ¿qué es y cómo nos afecta?*. Recuperado el 05 de noviembre de 2017, de Psicoactiva Sitio web: <https://www.psicoactiva.com/blog/la-neurosis-que-es-y-como-nos-afecta>.
- Guerri, M. (2017). *¿Qué es el Psicoanálisis? El enfoque psicoanalítico de la Psicología*. Recuperado el 04 de noviembre de 2017, de Psicoactiva Sitio web: <https://www.psicoactiva.com/blog/psicoanalisis-enfoque-psicoanalitico-la-psicologia/>.
- Guirao, M. y Pomés, M.. (25 de enero de 2016). *La autoestima en el mundo*. Recuperado el 13 de octubre de 2017, de Psicoterapeutas.eu Sitio web: <http://psicoterapeutas.eu/la-autoestima-en-el-mundo>.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta edición. México: Editorial Mc Graw Hill.
- IIEMD. (2017). *Que es millennial*. Recuperado el 19 de octubre de 2017, de Instituto Internacional Español de Marketing Digital Sitio web: <https://iiemd.com/millennial/que-es-millennial>.
- Landázuri, V. *Asociación entre el rol de agresor y el rol de víctima de intimidación escolar, con la autoestima y las habilidades sociales de adolescentes de un colegio particular mixto de Lima*. Revista psicológica Herediana, vol. 2 (2). pp. 71-80. [Recuperado el 15 de octubre de 2017]. Disponible en <http://www.observatorioperu.com/bullying%20peru/ASOCIACION%20ENTRE%20EL%20ROL%20DE%20AGRESOR%20Y%20EL%20ROL%20DEL...pdf>.
- Lelord, C. (2009). *La autoestima, gustarse a sí mismo para vivir mejor con los demás*. Quinta edición. Barcelona, España: Editorial Kairós.

- Loli, A., Cuba, E. *Autoestima y compromiso organizacional en trabajadores de una universidad pública de provincias*. Revista de Investigación de Psicología, vol. 10 N° 1. pp. 103-106. [Recuperado el 14 de octubre de 2017]. Disponible en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3910/3134>.
- Marcuzzi, J. (2017). *¿Quiénes son los millennials?*. Recuperado el 04 de noviembre de 2017, de Revista Susana Sitio web: <http://www.revistasusana.com/2012165-quienes-son-los-millennials>.
- Vernieri, M. J. (2006). *Adolescencia y Autoestima*. Segunda edición. Argentina: Editorial Bonum.
- Monereo, C. y Pozo, J. I. (2011). *La identidad en Psicología de la Educación: Necesidad, utilidad y límites*. España: Editorial Narcea.
- Montoya, M.A. y Sol C.E. (2001). *Autoestima, Estrategias para vivir mejor con PNL y Desarrollo Humano*. México: Editorial Pax.
- Musitu, G., Jiménez, T. y Murgui, S. (ene./feb. 2007). *Funcionamiento familiar, autoestima y consumo de sustancias en adolescentes: un modelo de mediación*. Salud Pública México, vol. 49. Recuperado el 07 de octubre de 2017. Disponible en https://www.uv.es/lisis/gonzalo/8_musitu.pdf.
- Naciones Unidas. (2003). *Encuestas escolares sobre el uso indebido de drogas*. Austria: Naciones Unidas.
- Neurosis.es. (2017). *Neurosis*. Recuperado el 05 de noviembre de 2017, de Neurosis.es Sitio web: <http://neurosis.es/que-es-neurosis>
- NIH, Instituto Nacional de la Salud Mental. (2017). *Depresión*. Recuperado el 04 de noviembre de 2017, de MedlinePlus Sitio web: <https://medlineplus.gov/spanish/depression.html>.
- OMS (10 de octubre de 2015). *Día Mundial de la Salud Mental 2015: Dignidad y Salud Mental*. Recuperado el 11 de octubre de 2017, de OMS Sitio

web: http://www.who.int/mental_health/world-mental-health-day/2015_infosheet/es.

OMS (2017). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Recuperado el 17 de octubre de 2017, de la Organización Mundial de la Salud. Sitio Web: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/.

Orlandini, A. (2012). *El estrés. Qué es y cómo evitarlo. Quinta reimpresión*. México: Fondo de Cultura Económica.

Orosco, C. (enero-diciembre de 2015). *Depresión y autoestima en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados en la ciudad de Lima*. Revista de la Universidad de Lima, pp. 91-104. [Recuperado el 12 de octubre de 2017]. Disponible en <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/500/47>.

Pérez, J. y Gardey, A. (2009). *Definición de identidad*. Recuperado el 05 de noviembre de 2017, de Definición.de Sitio web: <https://definicion.de/identidad>.

Ramos, J. C. (2011). *Manual Cen, La Práctica de la Consultoría Estratégica de Negocio*. Barcelona, España: Editorial Avanzalis Management.

Redacción de El Día. (2015). *Autoestima alta: los argentinos, entre los más conformes del mundo con su imagen*. Recuperado el 13 de octubre de 2017, de El Día Sitio web: <http://www.eldia.com/nota/2015-8-14-autoestima-alta-los-argentinos-entre-los-mas-conformes-del-mundo-con-su-imagen>.

Redacción LR. (2016). *INEI: 65 de cada 100 escolares han sufrido bullying en sus colegios*. Recuperado el 16 de octubre de 2017, de LaRepública.pe Sitio web: <http://larepublica.pe/sociedad/798218-inei-65-de-cada-100-escolares-han-sufrido-bullying-en-sus-colegios>.

- Retamal, P. (1999). *Depresión. Guías para el paciente y la familia. Segunda Edición*. Chile: Editorial Universitaria.
- Rottenbacher, J. M. y Espinosa, A. (2010). Identidad nacional y memoria histórica colectiva en el Perú. *Revista de psicología PUCP*, vol. 28 (1), pp. 147-174. Recuperado el 07 de octubre de 2017, De <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://www.redalyc.org/html/3378/337829514006>.
- Rubido, B (29 de marzo de 2015). *La baja autoestima de España*. Recuperado el 13 de octubre de 2017, de ABC Actualidad Sitio web: <http://www.abc.es/lasfirmasdeabc/20150329/abci-tercera-bieito-rubido-201503291917.html>.
- Sánchez, Y. (2017). *¿Qué es la Felicidad?*. Recuperado el 04 de noviembre de 2017, de lifeder.com Sitio web: <https://www.lifeder.com/que-es-la-felicidad/>.
- Significados.com. (2017). *Significado de Estoicismo*. Recuperado el 05 de noviembre de 2017, de Significados.com Sitio web: <https://www.significados.com/estoicismo>.
- Tarazona, D. *Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habilidad en adolescentes estudiantes de quinto de año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo*. *Revista de Investigación en Psicología*, Vol. 8. Nº 2, pp. 57-65. [Recuperado el 15 de octubre de 2017]. Disponible en <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4048/3224>.
- Fernández, T. (Enero-Junio 2006). *Hacia un nuevo camino, programa de investigación-acción sobre autoestima y musicoterapia con mujeres violentadas, Enseñanza e investigación en psicología*. *Redalyc*, Vol. 11, pp. 65-79. Recuperado el 07 de octubre de 2017. Disponible en <http://www.redalyc.org/html/292/29211105>.

Vargas, R., Salazar, V. y Peñaherrera, E. (2003). *Proyecto de apoyo a la modernización del sector salud y su aplicación en una región de Perú "AMARES" - estudio diagnóstico y basal sobre habilidades para la vida en escolares de tres redes de colegios estatales en Ayacucho, Andahuaylas y Huancavelica*. Recuperado el 11 de octubre de 2017, de MINSA Sitio web: www.minsa.gob.pe/dgps/.../Resumen_Linea_Base_Habilidades_para_la_Vida.doc.

Vigil, J. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona, España: Nathaniel Ediciones Paidós Ibérica.

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	METODOLOGÍA	POBLACIÓN
<p>Problema principal</p> <p>¿Cuál es el nivel de la Escala General de la Autoestima de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco?</p> <p>Problemas secundarios</p> <p>¿Cuál es el nivel de la autoestima del sí mismo o yo general de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la autoestima en el área social de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco?</p> <p>¿Cuál es el nivel de la autoestima en el área familiar de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco?</p>	<p>Objetivos generales</p> <p>Determinar el nivel de la Escala General de la Autoestima de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Determinar el nivel de la autoestima del sí mismo o yo general de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco.</p> <p>Determinar el nivel de la autoestima en el área social de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco.</p> <p>Determinar el nivel de la autoestima en el área familiar de los estudiantes del quinto año de secundaria de un colegio privado mixto en el distrito de Barranco.</p>	<p>Autoestima</p> <p>Es la seguridad en el potencial de pensar y de afrontar los desafíos elementales de la vida; del mismo modo que la confianza en el derecho a alcanzar y conseguir el triunfo y a llegar a la felicidad, así como gozar del sentimiento de ser responsables, y de sentirnos dignos y como no, de disfrutar del derecho y la gratificación de alcanzar y disfrutar de los esfuerzos (Gonzales-Arratia 2001).</p>	<p>La investigación es de tipo Descriptivo.</p> <p>El diseño de la investigación es No Experimental.</p> <p>El nivel de la investigación es de enfoque cuantitativo.</p> <p>Instrumento</p> <p>El instrumento utilizado es el Inventario de Autoestima Forma C para adultos de Stanley Coopersmith (1967), la cual consta de 25 ítems de verdadero o falso, la prueba nos da las categorías diagnóstica según los niveles de Bajo, Medio y Alto, y también evalúa tres áreas: Sí mismo o Yo General, Social y Familiar. La prueba fue validada por Alegre (2001) para nuestra realidad nacional.</p>	<p>El trabajo de esta investigación, se realizará en una muestra censal, la cual consta de los 62 estudiantes (29 hombres y 33 mujeres), quienes forman parte de las dos secciones del quinto año de educación secundaria del colegio "Inmaculado High School", del distrito de Barranco (30 estudiantes de la sección A y 32 estudiantes de la sección B). En la sección A debieron ser evaluados 32 estudiantes, pero dos de ellos faltaron las dos ocasiones que se acudió a administrar la prueba, por lo que se redujo la muestra de 64, a 62 estudiantes.</p>

ANEXO 2: Carta de presentación a la Institución Educativa



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 03 de noviembre del 2017

Carta N° 3033-2017-DFPTS

Señor
RAFAEL IRIARTE TORRES
DIRECTOR DE ESTUDIOS
COLEGIO IMACULADO HIGH SCHOOL
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Francesco Gaetano PORTURAS MUCCIO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 43-585691-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,

 Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh
Id. 767668



R. J. J. J.
9/11/2017
ACEPTADO

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

ANEXO 3: Inventario de Autoestima de Coopersmith Adultos

PROTOCOLO DEL INSTRUMENTO

Iniciales: _____ Edad: _____ Sexo: **M / F** Fecha: _____

Instrucciones:

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	(X)	()

NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS

Nº		V	F
1	Usualmente las cosas no me molestan		
2	Me resulta difícil hablar frente a un grupo		
3	Hay muchas cosas de mí que cambiaría si pudiese		
4	Puedo tomar decisiones sin mayor dificultad		
5	Soy muy divertido (a)		
6	Me altero fácilmente en casa		
7	Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cualquier cosa nueva		
8	Soy popular entre las personas de mi edad		
9	Generalmente mi familia considera mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mi familia espera mucho de mí		
12	Es bastante difícil ser "Yo mismo"		
13	Me siento muchas veces confundido		
14	La gente usualmente sigue mis ideas		
15	Tengo una pobre opinión acerca de mí mismo		
16	Hay muchas ocasiones que me gustaría irme de mi casa		
17	Frecuentemente me siento descontento con mi trabajo		
18	No estoy tan simpático como mucha gente		
19	Si tengo algo que decir, usualmente lo digo		
20	Mi familia me comprende		
21	Muchas personas son más preferidas que yo		
22	Frecuentemente siento como si mi familia me estuviera presionando		
23	Frecuentemente me siento desalentado con lo que hago		
24	Frecuentemente desearía ser otra persona		
25	No soy digno de confianza		