

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Autoestima en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la
Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Cristhian Hernán Alex Villavicencio Barrantes

Lima-Perú

2018

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado con mucha gratitud a mi familia que han sido parte fundamental para el logro de mis objetivos personales y académicos.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a las autoridades universitarias por otorgar siempre la enseñanza de más alta calidad. Al Mg. Fernando Ramos Ramos quien compartió conmigo conocimiento a la ciencia investigativa. Mi gratitud especial a mi maestro Fernando Burneo quien me brindo apoyo en el estudio de mi investigación.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N.º 003-FPs y TS-2017 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado “AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 5082 SARITA COLONIA DEL CALLAO”.

Por lo que, señores miembros del Jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente,

Cristhian Hernán Alex Villavicencio Barrantes

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I.....	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2 Formulación del problema.....	18
1.2.1 Problema primario.....	18
1.2.2 Problemas secundarios.....	18
1.3 Objetivos.....	19
1.3.1 Objetivo general.....	19
1.3.2 Objetivos específicos.....	19
1.4 Justificación e importancia.....	19
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	21
2.1 Antecedentes.....	21
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	21
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	22
2.2 Bases teórica.....	25

2.2.1	La autoestima.....	25
2.2.2	Formación de la autoestima	25
2.2.3	Características de la autoestima	26
2.2.4	Componentes de la autoestima.....	26
2.2.5	Factores/conductas que dañan la autoestima	27
2.2.6	Autoestima en la adolescencia.....	28
2.2.7	Autoestima según Rosenberg	28
2.2.8	Autoestima según Coopersmith	28
2.2.9	Teoría de Virginia Satir.....	31
2.2.10	Enfoques de la autoestima	32
2.3	Definiciones conceptuales de la variable de investigación	33
2.3.1	Áreas Coopersmith del Coopersmith:.....	34
CAPÍTULO III		36
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....		36
3.1	Tipo y diseño de investigación.....	36
3.1.1	Tipo	36
3.1.2	Diseño	36
3.2	Población y muestra	36
3.2.1	Población.....	36
3.2.2	Muestra del estudio	37
3.3	Identificación de la variable y su operacionalización	37
3.4	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	38
3.4.1	Técnicas.....	38
3.4.2	Instrumento de evaluación	38
CAPÍTULO IV		41
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....		41

4.1	Procesamiento de los resultados.....	41
4.2	Presentación de resultados	41
4.3	Análisis y discusión de los resultados.....	49
4.4	Conclusiones	53
4.5	Recomendaciones	54
CAPÍTULO V		55
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		55
Introducción.....		55
5.1	Descripción del problema	56
5.2	Justificación del programa	56
5.3	Objetivos:.....	57
5.3.1	Objetivo General:	57
5.3.2	Objetivos Específicos:	57
5.4	Alcance.....	58
5.5	Metodología	58
5.6	Recursos	58
5.6.1	Humanos.....	58
5.6.2	Materiales.....	58
5.6.3	Financieros.....	59
5.7	Cronograma.....	60
5.8	Desarrollo de sesiones	61
BIBLIOGRAFÍA		83
ANEXOS		90
ANEXO 1. SESIÓN 1: ¿QUIÉN SOY? ACTIVIDAD: EXPLICACIÓN DEL TEMA CENTRAL “AUTOESTIMA”		91
ANEXO 2. SESIÓN 2: YO PUEDO LOGRARLO. ACTIVIDAD: TÉCNICA DE REFORZAMIENTO POSITIVO “LA ENCICLOPEDIA”		92

ANEXO 3. SESIÓN 3: RETROCEDER NUNCA, RENDIRSE JAMÁS. ACTIVIDAD: CIERRE DE LA SESIÓN “COMPROMISOS”	93
ANEXO 4. SESIÓN 4: ES HORA DE RESPETARNOS. ACTIVIDAD: TÉCNICA DE MODELADO.....	94
ANEXO 5. SESIÓN 7: MEJORANDO MI COMUNICACIÓN. ACTIVIDAD: DINÁMICA “SIGUE MI VOZ”	95
ANEXO 6. SESIÓN 8: SUPERANDO LOS CONFLICTOS. ACTIVIDAD: CIERRE DE LA SESIÓN “COMPLETAR FRASES”	96
ANEXO 7. SESIÓN 9: YO ME VALORO. ACTIVIDAD: TÉCNICA DE AUTOAFIRMACIÓN	97
ANEXO 8. MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	98
ANEXO 9. CARTA DE PRESENTACION DE LA UNIVERSIDAD.....	99
ANEXO 10. INVENTARIO DE AUTOESTIMA FORMA ESCOLAR DE COOPERSMITH.....	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	<i>Operacionalización de variable Autoestima.....</i>	37
Tabla 2.	<i>Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de autoestima.....</i>	41
Tabla 3.	<i>Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la autoestima.....</i>	42
Tabla 4.	<i>Resultados del Nivel Autoestima.....</i>	44
Tabla 5.	<i>Resultados del “Nivel Si mismo General” como factor de la variable autoestima.....</i>	45
Tabla 6.	<i>Resultados del “Nivel Pares” como factor de la variable autoestima.....</i>	46
Tabla 7.	<i>Resultados del “Nivel Hogar - Padres” como factor de la variable autoestima.....</i>	47
Tabla 8.	<i>Resultados del “Nivel Escuela” como factor de la variable autoestima ..</i>	48

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Resultados del Nivel Autoestima.....	44
<i>Figura 2.</i> Resultados del “Nivel Si mismo General” como factor de la variable autoestima.....	45
<i>Figura 3.</i> Resultados del “Nivel Pares” como factor de la variable autoestima.....	46
<i>Figura 4.</i> Resultados del “Nivel Hogar - Padres” como factor de la variable autoestima.....	47
<i>Figura 5.</i> Resultados del “Nivel Escuela” como factor de la variable autoestima .	48

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao, explorando los factores que afectan el desarrollo de la autoestima en sus diferentes dimensiones, durante esta etapa de vida. La investigación es de tipo descriptivo y estuvo conformada por una muestra de 54 estudiantes del segundo de grado de educación secundaria de la mencionada institución. El instrumento aplicado fue el Inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith (1967) adaptado por Llerena (1995). Entre las conclusiones se halló que un 53.7% (29) de los estudiantes del segundo grado de secundaria presentaron una autoestima en su nivel general con un promedio alto, un 24.1% (13) de ellos con una alta autoestima y un 22.2% (12) de dichos estudiantes un promedio bajo.

Palabras Clave: Autoestima, sí mismo, social, hogar, escolar, secundaria, adolescencia.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the levels of self-esteem presented by secondary school students of the Educational Institution N ° 5082 Sarita Colonia del Callao, exploring the factors that affect the development of self-esteem in its different sizes, during this period. life stage. The research was descriptive and consisted of a sample of 54 students of the second grade of secondary education of the aforementioned institution. The instrument applied was Coopersmith's School Form Self-Esteem Inventory (1967) adapted by Llerena (1995). Among the conclusions it was found that 53.7% (29) of the students in the second grade of secondary school showed self-esteem at their general level with a high average, 24.1% (13) of them with high self-esteem and 22.2% (12) of the student students a low average.

Keywords: Self-esteem, itself, social, home, school, secondary, adolescence.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día la autoestima sigue siendo el objeto de estudio de muchos investigadores, quienes manifiestan que la autoestima está relacionada con la conducta que muestran los adolescentes en el desarrollo de adquisición de su identidad. Además, dichas conductas influyen en el desarrollo de su personalidad y se manifiesta en los comportamientos académicos, familiares y sociales. Al respecto, Coopersmith (1976) define que la autoestima es la valoración frecuente que la persona realiza de sí mismo expresando una cualidad de aprobación o desaprobación e indica la extensión en la cual la persona se cree capaz, significativo y exitoso. Igualmente, Papalia, Dusky & Martorell (2012) definen que la autoestima es la parte evaluativa del autoconcepto, el juicio o la crítica que hacen los niños acerca de su valía general. La autoestima se basa en la capacidad cognitiva de los niños, cada vez mayor, para describirse y definirse a sí mismos.

Conocer la autoestima de los estudiantes de secundaria es muy importante para el desarrollo de un programa de intervención pertinente. Para ello, el objetivo de esta investigación es: Determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.

En el primer capítulo, se plantea la situación problemática, se identifica y se formula el problema, se justifica la importancia de la investigación y se presentan los objetivos. En el segundo capítulo, se exponen el marco teórico conceptual sobre el que se fundamenta la variable de la investigación. En el tercer capítulo, indica la metodología, así como la definición teórica y operacionalización de la variable, se describen la población estudiada y los instrumentos empleados. En cuarto capítulo, se procesan, presentan y analizan los resultados obtenidos. Finalmente, en el capítulo quinto se presenta una propuesta de un programa de prevención según los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

A la actualidad la autoestima toma un papel bien importante en la vida del día a día de las personas, y en especial en estudiantes del nivel de secundaria que están a algunos años de dejar el colegio, ya que para enfrentar nuevos retos tienen que afrontar situaciones, que en algunas veces trae consigo dificultades.

A nivel internacional:

Según las investigaciones internacionales el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia - UNICEF (2017) anuncia que al nivel mundial hay una población de 3.000 millones de habitantes menores de 25 años. Entre los sectores totales del adolescente encontramos que 1300 millones están en países en desarrollo y los 500 millones son la población de adolescentes mujeres.

Así mismo, UNICEF (2017) informa que toda forma de violencia que viven los niños más allá del daño socava el sentimiento de autoestima y afecta a su desarrollo personal (pág. 3).

Según la Organización Mundial de la salud - OMS (2016) manifestó que la depresión como resultado de la baja autoestima causa enfermedades y discapacidad en adolescentes entre el rango de 10 y 19 años de edad en ambos sexos. Entre las causas de mortalidad de los adolescentes en el mundo encontramos los traumatismos sucedidos por accidentes de tránsito, el suicidio y el VIH/Sida. Asimismo, se calcula que en el año 2012 fallecieron 1.3 millones de adolescentes a nivel mundial. (pág. 10)

En otros países según el Fondo de Población de las Naciones Unidas - UNFPA (2014) la falta de trabajo empuja a los jóvenes a buscar modelos de conducta, mejorar su autoestima y tener ingresos para sus alimentos, vivienda y sustento propio según la edad (págs. 7-8).

Entonces, la autoestima está relacionada con el contacto personal que uno va experimentando con los más cercanos, siendo las relaciones interpersonales

importantes en este proceso. Se va demostrando que la persona tiene un concepto de lo que es. Si las personas tienen buena experiencia como resultados encontraremos autoestima alta, de lo contrario se verán enfrentadas por pensamientos negativos, por ejemplo, incapacidad de tener éxito. Por esta razón las personas no adquieren confianza en las decisiones que toman y de esta manera se ve reflejado poco desenvolvimiento para enfrentar lo que pase en la vida y en las dificultades que se presenten (Ferrel, Vélez, & Ferrel, 2014).

Según Murueta (2015) afirma que uno de los grandes problemas psicológicos que afronta México y otros países similares, es la población de estudiantes con baja autoestima. Los estudiantes cuando viven con aquella problemática manifiestan inseguridad, bajo rendimiento escolar, preocupaciones, problemas consigo mismo y complicaciones en su salud física.

A nivel nacional:

Con respecto a la problemática a nivel nacional el Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI (2015) indica que existen 8 millones de jóvenes de edades entre los 15 y 29 años, lo que representa el 27% de población en el Perú. El mayor porcentaje de la población adolescente se encuentra en el departamento de Lima con un aproximado de 2 millones, seguido por La Libertad con 515 mil, Piura con 501 mil, Cajamarca con 408 mil y por último Puno con 402 mil.

En el 2016 se realizó la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES a 25000 estudiantes a nivel nacional. Como resultado de la encuesta se conoció que cada una de cuatro personas entre 7 y 17 años tiene baja autoestima y reconocen sufrir síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión. Además, se reveló que más de la mitad de los encuestados confesaron tener pocas personas en quienes confiar. El 32% de los encuestados piensan que son malos o que no tienen remedio, el 28% expresan rechazo a como son, el 23% expresan que si volvieran a nacer les gustaría ser diferente y un 20% dicen ser más débil que los otros. Finalmente, cuando se les hace la pregunta de ¿Cómo está su autoestima?, el 38% afirma que no tener nada por presumir.

En el año 2016 los docentes de las instituciones educativas de la provincia de Huaral – red 6, presentaron un informe anual donde se pudo estudiar que la

mayoría de instituciones públicas presentan dificultades en el desarrollo del aprendizaje, lo que nos lleva a tomar con importancia que la mayoría de niños han estado manteniendo problemas para desarrollar una autoestima alta a causa de diversos factores dados mayormente por sus experiencias.

A nivel local:

Honoraldó Vahos, psicólogo colombiano, señala que la razón por la que los jóvenes optan por la delincuencia se debe a una baja autoestima, la misma que puede ser mejorada a partir de una mejora en la educación y políticas de prevención centradas en la información que ayude a fortalecer el amor por uno mismo y capacitarse con una mentalidad independiente. (Vahos, 2014)

El diario Perú 21 publicó en el 2017 un texto titulado: “Se registraron más de mil casos de bullying durante el 2016” donde hace referencia que se deben preparar a los docentes para este tipo de casos. El presidente Hugo Díaz, presidente del Consejo Nacional de Educación comenta en el texto que el bullying afecta al que lo padece en su vida profesional y que las víctimas solo están pensando en que les harán sus agresores. Esta es la razón por la que se muestran con una autoestima baja e insegura.

Teniendo como referencia las realidades problemáticas sobre la baja autoestima tanto a nivel internacional y nacional, surge la necesidad de realizar una investigación a nivel local, acerca de cómo está la autoestima de los estudiantes adolescentes, en una institución pública del Callao. Para dicha región el tema de la autoestima sigue siendo un gran problema, ya que se han podido observar que los adolescentes están presentando comportamientos no adecuados para su desarrollo personal y que esto está preocupando a las autoridades políticas, educativas y padres de familias de la región, por sus implicaciones y sus efectos en el sistema académico, personal, familiar y social, donde manifiestan tener una conducta infractora. La Institución que presencia conductas en adolescentes con problemas de autoestima es la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.

En dicha institución, aún se perciben la autoestima de los estudiantes de secundaria con deficiencia, en donde los adolescentes muestran ciertos

comportamientos y actitudes inadecuadas que van en contra a su desarrollo personal, emocional, social, académico, familiar y físico; en donde los adolescentes muestran poco interés por el estudio, faltan con frecuencia al colegio para ir a consumir bebidas alcohólicas y otras sustancias, juntarse fácilmente con personas desconocidas para pedir dinero a cambio de mantener relaciones sexuales y otros; estas realidades son observadas de manera continua por los vecinos y docentes a través de la interacción con sus alumnos. Asimismo, en la institución se realizan reuniones de padres de familia, quienes manifiestan que sus hijos muestran actitudes que van en contra al desarrollo de su autoestima; además, consideran que la permanencia de estas conductas de sus hijos se debe por falta de comunicación asertiva con sus padres, ya que algunos estudiantes viven solo con uno de sus padres, quienes en mayoría de los casos modelan con conductas sobreprotectoras e inhibicionistas; por lo tanto, no hay una buena educación en casa padres a hijos.

Al respecto, Coopersmith (1976) define que la autoestima es la valoración frecuente que la persona realiza de sí mismo expresando una cualidad de aprobación o desaprobación e indica la extensión en la cual la persona se cree capaz, significativo y exitoso. Igualmente, Papalia, Dusky & Martorell (2012) definen que la autoestima es la parte evaluativa del autoconcepto, el juicio o la crítica que hacen los niños acerca de su valía general. La autoestima se basa en la capacidad cognitiva de los niños, cada vez mayor, para describirse y definirse a sí mismos. (pág. 327)

En la actualidad son muy preocupantes estas realidades para los padres de familia, docentes y estudiantes, ya que al continuar con estas conductas que afecta la percepción y autoconcepto del “yo”, los estudiantes tendrán mayores dificultades en el desarrollo de su personalidad, emocional, conductual, social, académico y familiar. En este sentido, para que estudiantes puedan desarrollar adecuadamente su autoestima y llegar a tener una visión futura donde haya una meta a seguir, la cual es relevante para su vida adulta y profesional, los estudiantes deben aprender a percibirse adecuadamente a su “yo”; además deben conocer los diferentes tipos, conceptos, características, funciones y consecuencias de la autoestima. Por ello la investigación contribuirá a conocer y mejorar la realidad, reforzando su aspecto cognitivo, emocional y conductual de los estudiantes.

En este sentido, se considera importante indagar la autoestima de los estudiantes del segundo grado de secundaria en la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.

La institución educativa Sarita Colonia tiene una medida de 7560 m² y está construido de material noble, cuenta con 27 salones (12 de Primaria y 15 de Secundaria); cada salón cuenta con propia pizarra y armario, 2 aulas de innovación, 1 loza deportiva, 1 mini gimnasio y 4 baños (2 para primaria y 2 para secundaria)

La muestra está conformada por 54 estudiantes del segundo grado de educación secundarias, secciones “A”, “B” y “C” de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema primario

¿Cuáles son los niveles de autoestima que presentan los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao?

1.2.2 Problemas secundarios

- ¿Cuál es el nivel de autoestima: de sí mismo, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao?
- ¿Cuál es el nivel de autoestima: social/pares, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao?
- ¿Cuál es el nivel de autoestima: hogar/padres, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao?
- ¿Cuál es el nivel de autoestima: ¿escolar, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar el nivel de autoestima: de sí mismo, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.
- Determinar el nivel de autoestima: social/pares, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.
- Determinar el nivel de autoestima: hogar/padres, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.
- Determinar el nivel de autoestima: escolar, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.

1.4 Justificación e importancia

El presente trabajo de investigación es importante por el aporte al conocimiento de la autoestima en estudiantes, el cual proporcionará datos que facilitarán la detección temprana de posibles trastornos en la percepción y concepción que tiene los estudiantes de su “yo”, la cual puede manifestarse en la conducta que proyecta en el ámbito escolar, personal, social, familiar y corporal; además, puede obstaculizar en otras áreas de su desarrollo personal.

Asimismo, esta investigación tendrá un valor práctico, de acuerdo a los resultados de la investigación permitirán tomar decisiones para realizar programas correctivos para el fortalecimiento de la variable planteada, como también ofrecer al centro educativo instrumentos válidos y fiables, para evaluar niveles de

autoestima, de esta manera intervenir, plantear estrategias y facilitar soluciones para enfrentar diversas dificultades asociadas a la autoestima. Igualmente, el trabajo también tendrá un valor teórico, ya que contribuirá a mejorar y aumentar los conocimientos de los profesionales que de alguna manera se encuentran relacionados al ámbito escolar, con el propósito de brindarles conocimientos válidos.

Estas son las razones que justifican la importancia de prestar especial atención a los estudiantes y su autoestima. Asimismo, la investigación beneficiará a los estudiantes, padres de familia, docentes y a la institución educativa, ya que con el conocimiento reforzado tendrán mayor posibilidad de desarrollar adecuadamente su autoestima. Para ello, de acuerdo a los resultados obtenidos de la investigación se elaborarán un programa de intervención, las actividades a realizar serán a través de los talleres, videos, trabajo en equipo y otros.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Arana (2014) realizó una investigación cuyo fin fue estudiar **“Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes”**. La investigación fue de tipo descriptiva. La muestra estuvo conformada por 69 adolescentes escogidos al azar, de edades de 14 a 15 años del segundo año básico. Los instrumentos utilizados fueron: el Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente (CACIA) y el Escala de autoestima (EAE) de M.S. Lavoegie. Los resultados obtenidos indicaron que el nivel de autocontrol no evidencia relación con la autoestima. Por otro lado, se pudo observar que el 93% de los adolescentes presentaban nivel alto de autoestima y el 7% nivel medio.

Reina y Oliva (2015) realizaron un estudio sobre el tema: **“De la competencia emocional a la autoestima y satisfacción vital en adolescentes”**. El tipo de estudio fue descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 2400 adolescente estudiantes de edades de los 12 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron: Escala de empatía, Escala para la evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones, Escala de autoestima (Rosenberg) y la Escala para la evaluación de la satisfacción vital. Los resultados obtenidos evidenciaron correlaciones significativas en algunas competencias emocionales, autoestima y satisfacción vital. También se hallaron correlaciones entre la empatía e inteligencia emocional y nivel afectivo con cognitivo.

Ulloque, Monterrosa y Arteta (2015) realizaron un estudio con el objetivo de estimar **“La prevalencia de baja autoestima y nivel de resiliencia bajo, de gestantes adolescentes”**. El tipo de estudio fue descriptivo transversal, la muestra estuvo conformado por 406 gestantes adolescentes. Los instrumentos utilizados fueron: a escala de autoestima de Rosenberg y la de resiliencia de Wagnild y Young. Los resultados indicaron que la gran mayoría de los adolescentes abandonaron la escuela al quedar embarazada.

Avendaño (2016) ejecutó un estudio que tuvo como objetivo identificar el **“Nivel de autoestima de los y las adolescentes que practican la disciplina deportiva de Fútbol”**. El tipo de investigación fue, descriptivo no experimental. La muestra estuvo conformada por 62 adolescentes entre 15 a 17 años. El instrumento que utilizaron fue, la escala de Autoestima de Rosenberg (EAR). Los resultados hallados indicaron que el 78% de la población posee niveles altos de autoestima, ya que la mayoría de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, poseen niveles altos de autoestima, lo que demuestra la existente relación entre la práctica deportiva y el nivel alto de autoestima.

Albuja (2016) realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar **“La autopercepción de la imagen corporal y su relación con la autoestima en los estudiantes de la Unidad Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui”**. Se tomo como muestra a 290 estudiantes. Para la obtención del grado de insatisfacción de la imagen corporal se realizó un estudio descriptivo tomando en consideración la aplicación del cuestionario BSQ de la Forma Corporal y la medición de la autoestima se realizó la aplicación del cuestionario Valoración de la Capacidad de autoestima. Los resultados obtenidos de los cuestionarios se considera que los estudiantes del establecimiento tienen una baja autoestima y una leve preocupación de su imagen corporal, debido a las ideas irracionales que crean cada uno los adolescentes en su mente tienen a percibir, imaginar, analizar de manera incorrecta su cuerpo creando así inseguridad en el medio en que se desenvuelve.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Sánchez y Ventura (2013) ejecutó una investigación que tuvo como objetivo, establecer la **“La Autoestima y su Relación con el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Tercer Grado de Secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas”**. Se aplicó a 69 estudiantes. La muestra está compuesta por 69 estudiantes (28 de género masculino y 41 de género femenino), quienes oscilan entre 12 a 15 años de edad. La investigación está tipificada como investigación sustantiva, debido a que trata de describir y explicar un fenómeno. Asume el diseño descriptivo correlacional Se aplicó el instrumento sobre autoestima elaborado por García (1995) y para determinar el rendimiento escolar se utilizó las actas donde

constan los promedios del 2012. Los resultados demuestran la existencia de una relación directa entre autoestima y rendimiento escolar.

Castañeda (2013) realizó un estudio con el objetivo de analizar la **“Relación entre autoestima, claridad de autoconcepto y salud mental en un grupo de adolescentes de Lima Metropolitana”**. El tipo de investigación fue descriptivo y correlacional, la muestra estuvo conformado por 355 participantes (204 varones y 151 mujeres) entre 14 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron: la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES), la Escala de Claridad de Autoconcepto (SCCS) y el Inventario de Problemas Conductuales (YSR). Los resultados obtenidos indicaron diferencias significativas según sexo. Las adolescentes puntúan menos en autoestima y más en problemas de internalización que los varones, asimismo se han nivelado con ellos en comportamientos problemas globales. La claridad de autoconcepto es más relevante para los varones que para las mujeres en las escalas sindrómicas, y es clave en problemas externalizados para ambos sexos. Para el grupo de mujeres, la autoestima resulta ser importante para trastornos de internalización.

Ávalos (2014), ejecutó un estudio cuyo objetivo fue **“Determinar el nivel de autoestima en los adolescentes de 1° al 5° de secundaria de la I.E. Lucie Rynning de Antúnez de Mayolo en el Distrito de Rímac.”**. El estudio es cuantitativo de tipo no experimental, descriptivo y de corte transversal. La población estuvo constituida por 325 adolescentes de 1° al 5° de secundaria. El instrumento utilizado fue el cuestionario de autoestima del autor Rosemberg. Como resultado se obtuvo que el 45% obtuvo una autoestima media, el 39% una autoestima alta y el 14% restante tuvo una autoestima baja. En conclusión, la dimensión autorespeto se identificó que la gran mayoría de las adolescentes presenta la autoestima baja

Morello (2015) examinó una investigación que tuvo como objetivo, establecer **“Determinar el nivel de autoestima en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa Alborada Francesa en el Distrito de Comas”**. El estudio es cuantitativo, de carácter no experimental, de corte transversal y descriptivo. La población estuvo conformada por 227 adolescentes que cursan del 1°, al 5° grado de educación secundaria. Se utilizó como instrumento la escala de Autoestima de Rosenberg mediante la aplicación de una encuesta. Los resultados obtenidos

indican que el 42,28 % de la población encuestada posee un nivel de autoestima media, mientras que el 40,65% de estudiados posee una autoestima alta y el 17,07% posee un nivel de autoestima baja. La mayor parte de adolescentes no se consideran superior a otros ni tampoco se aceptan a sí mismo plenamente, por tener un nivel de autoestima media. En la minoría de adolescentes se observa serias dificultades en su autoestima.

Gerónimo (2017) realizó un estudio sobre: **“Violencia familiar y el nivel de autoestima en los adolescentes de la institución educativa pública Leoncio Prado 3014 distrito del Rímac 2017”**. La investigación es de tipo descriptivo correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 250 adolescentes. Los instrumentos utilizados fueron: Test de Violencia Familiar 26 ítems y el Cuestionario de Coopersmith de 58 ítems. Los resultados indicaron que las variables presentan una correlación negativa débil. Así mismo existe relevancia existiendo una correlación significativa inversa ($p < 0.05$) entre las dimensiones de violencia familiar física y la dimensión de autoestima en la escuela

2.2 Bases teórica

2.2.1 La autoestima

Rosenberg (1965) establece que la autoestima es muy importante para el ser humano porque implica el desarrollo de patrones cognitivos, emocionales y conductuales. Asimismo, Rosenberg (1979) ejemplifica que cuando un adolescente valora positivamente sus acciones es una persona que está satisfecha del tipo de persona que le lleva a tener una autovaloración positiva.

Branden (1994) define que la autoestima es como la afirmación relacionado a la confianza que debe tener la persona mostrando seguridad de sí misma y siendo competente para enfrentar diferentes circunstancias dificultosas. El autor indica que para el desarrollo adecuado de la autoestima es muy importante tener la confianza y seguridad en sí misma, así para enfrentar diferentes escenarios o contextos que son difíciles.

Muñoz (2016) precisa que la autoestima son aquellos pensamientos, sentimientos y apreciaciones que una persona tiene sobre sí misma, principalmente en sus propias facultades, actitudes, capacidades y conocimientos. Es decir, es una percepción de tipo autoevaluativa. Cuando se tiene autoestima, el sujeto se siente valioso y capaz, además esta apta para asumir cualquier circunstancia que se presente en su vida.

2.2.2 Formación de la autoestima

Craig (1998) afirma que la autoestima se forma: “desde la gestación, durante el periodo prenatal y en los años siguientes al nacimiento del niño alrededor de los 5 años de edad, quien aprenderá, de acuerdo con lo que recibe en su entorno, si es apto para lograr objetivos, y ser feliz, o si debe reasignarse a ser común, uno más en una sociedad en la que vivirá posiblemente resentido y funcionando muy por debajo de su verdadera capacidad”. (p.15)

Lo mismo, Ramírez (citado en Avalos, 2016) afirma que el proceso de la autoestima comienza en el momento en el que nace, cuando el niño

comienza a tomar consciencia de su propio cuerpo como algo diferente de su entorno; donde comienza a percibir las sensaciones físicas originales en su cuerpo y a percibir la frustración, las necesidades imprevistas.

Por otra parte, según el Instituto nacional de la salud mental, Honorio Delgado Hideyo Noguchi (citado en Avalos, 2016) declara que la autoestima en los cinco primeros años de la vida se forma en el seno de la familia. Además, otros factores intervienen al principio de sus estudios; sin embargo, la familia queda en el grupo que más importa para implantar los valores que servirán en su futuro. Una de las llaves para que la persona alcance un desarrollo psicológico sano debe tener una gran autoestima.

2.2.3 Características de la autoestima

Bonet 1997 (como se citó en Tineo, 2015) afirma que la persona que se estima, más o menos tiene las características siguientes:

- La apreciación positiva de alguien como nadie, independientemente de lo que puede hacer, de tal modo que se considera igual, aunque muy diferente de persona en su entorno.
- La aceptación tolerante y esperanzadora de sus limitaciones, debilidades, errores, fracasos. Un ser humano engañoso es reconocido, como todos los demás, y él no es entristecido por el hecho de fallar más o menos con frecuencia.
- El Afecto, una actitud positivamente amistosa y comprensiva hacia sí misma, de tal manera que el sujeto se sienta en paz y no en conflicto con sus propios pensamientos y sentimientos.
- Atención y cuidado fraternal de sus verdaderas necesidades, así como físico, psíquico, intelectual y espiritual.

2.2.4 Componentes de la autoestima

Alcántara (1993), declara que la autoestima tiene tres componentes: cognoscitivo, afectivo y conductual.

- El componente cognitivo hace referencia a la propia opinión que se tiene de la personalidad y los comportamientos. Es decir que este mecanismo interviene en tres conceptos: autoesquema, autoconcepto y autopercepción.
- El componente afectivo o emocional transmite los sentimientos relacionados a sí mismo, es decir, a la evaluación positiva o negativa que un sujeto tiene de su propia persona, lo que implica un sentimiento favorable y desfavorable.
- El componente conductual, se refiere a la tensión y decisión de actuar, de llevar a la práctica una conducta o comportamiento coherente, consecuente y racional.

2.2.5 Factores/conductas que dañan la autoestima

Panduro y Ventura (2013) indicaron algunos factores que dañan la autoestima de niños y adolescentes, que son mencionados en lo siguiente:

- Ridiculizan o humillan.
- Castigar por expresar sentimientos inadecuados
- Transmitir la idea que es incompetente.
- Le dicen que sus pensamientos y sus sentimientos no tienen ningún valor o importancia.
- Tratan de controlarlo por la vergüenza o la culpa.
- Lo educan sin asertividad y empatía.
- Lo maltratan moralmente y usan el miedo como un recurso disciplinario.

Además, cabe señalar que el docente debe tener una formación mucho más centrada en el manejo de las dimensiones psicológicas de sí mismo de los alumnos, asimismo deberá desarrollar las habilidades para guiar, asesorar, orientar y aconsejar a los estudiantes para su auto aprendizaje y buen desarrollo de su autoestima.

2.2.6 Autoestima en la adolescencia

La etapa de adolescencia es un periodo relevante para la formación de la autoestima, en la cual los adolescentes se manifiestan sensibles a experimentar una disminución en la misma. Esta etapa se caracteriza por la experiencia de acontecimientos novedosos y a veces estresantes que suponen un desafío para la visión que los adolescentes tienen de sí mismos y su estabilidad emocional. Asimismo, los jóvenes de estas edades muestran con frecuencia, fuertes indecisiones en sus niveles de autoestima, las cuáles tienden a disminuir conforme avanza sus edades. Los adolescentes con una autoestima inferior son más sensibles al impacto de las experiencias frecuentes. (Morales, 2017)

2.2.7 Autoestima según Rosenberg

Rosenberg (1979) establece que cuando una persona valora positivamente sus acciones es una persona que está satisfecha del tipo de persona que es, por lo tanto, llega a tener una autovaloración positiva. Asimismo, Rosenberg (1973) indica que la autoestima tiene tres niveles: alta, medio y baja.

- Autoestima alta: se refiere que la persona se define como bueno y se acepta plenamente, considerada como autoestima normal.
- Autoestima medio: en este caso la persona no se considera superior a otros, y totalmente no se siente aceptada. Además, este nivel indica que no se ve afectada por problemas de autoestima, sin embargo, conviene mejorarlo.
- Autoestima bajo: aquí la persona se considera inferior a los demás y hay desprecio hacia sí mismo, por lo tanto, se considera que en este nivel existen problemas de autoestima significativos. (Morales, 2017)

2.2.8 Autoestima según Coopersmith

Coopersmith determinó la autoestima según cuatro factores, cuatro características, cuatro dominios y tres tipos de niveles. Lo mismo, Coopersmith (1981) quien hace referencia a los factores que refuerzan la autoestima:

- El primer factor, está orientado al tipo de trato que todos los niños dan y/o recibe de personas importantes para su estado emocional, de tal manera en la medida que perciben caricias positivas va influir directamente en el desarrollo de su autoestima, además, aprenderán a sentirse bien consigo mismo y con los demás.
- El segundo factor es la influencia del éxito, el estatuto y la posición de los individuos en su contexto emocional.
- El tercer factor concierne a los proyectos de vida, añadido a los valores que cada uno posee y la motivación para alcanzar los objetivos y concluirlos.
- El cuarto factor es orientado hacia la percepción de sí y la autoevaluación del sujeto. (Espinoza, 2015)

En cuanto a las características de la estructura de la construcción de la autoestima, Coopersmith 1981 (citado en Espinoza, 2015) menciona las cuatro características siguientes:

- La primera se remite a una actividad de los cambios que producen una maduración personal, generando nuevas experiencias en la vida emocional del individuo.
- El segundo se refiere que la autoestima puede moldearse según variables intervinientes como es: el género, la edad cronológica de la persona, y roles que las personas portan en función a su ejercicio sexual.
- El tercero se refiere a la propia individualidad relacionada a las experiencias de la persona.
- El cuarto se refiere al nivel de conciencia sobre uno, que es expresado por indicadores observables tal como: el timbre de la voz, lengua, postura, etc.

En cuanto a las áreas Coopersmith 1981 (como se citó en Espinoza, 2015) menciona las cuatro áreas:

- La autoestima del área personal, hace referencia a la autoevaluación que la persona le hace con arreglo a la forma de su cuerpo, de su persona, de sus

capacidades, de su autocrítica, totalmente puestos en evidencia por actitudes personales.

- La autoestima en área de rendimiento escolar, da a conocer a la persona en su ejercicio educativo, demostrado por su capacidad de reproducirse y de generar un juicio personal sobre este artículo.
- La autoestima en el área familiar pone en evidencia la manera en la que el individuo actúa de manera recíproca en el seno de su comunidad familiar, mostrando las capacidades que pueden ser puestas en evidencia por sus comportamientos y sus actitudes.
- La autoestima en el área social se refiere a la autoevaluación que cada individuo tiene según a sus relaciones interpersonales y sociales, se enfoca a sus capacidades expresadas por su propio juicio hacia su persona.

Asimismo, Coopersmith 1981 (como se citó en Espinoza, 2015) indica que la autoestima es clasificada en tres niveles: alto, medio y bajo, que es detallado en lo siguiente:

- El Nivel alto de autoestima, aquí se diferencian por ser afectivo, comunicativo, quien tiene éxito en las áreas diferentes de sus vidas, dirige grupos, está implicado en las situaciones que pasan en su comunidad y la persona maneja su estado el autoconcepto equilibrado. Además, ellos creen y la confían en sus capacidades, aceptan y toleran sus debilidades, son pacientes y se esfuerzan de alcanzar cada logro y tener altas expectativas sobre su futuro.
- El nivel de autoestima medio, aquí tienen la cierta semejanza con los individuos que tienen el alto autoestima, sin embargo, en algunas situaciones ellos presentan comportamientos inadecuados que revelan problemas en su autopercepción y autoconcepto. Aunque sus comportamientos sean ante todo adecuados, perseveran, son entusiastas y son capaces de reconocer sus propias lagunas, pero presentan incertidumbres interpretando o tomando decisiones en diferentes situaciones de sus vidas.

- El nivel de autoestima débil, aquí los individuos se muestran aislados, depresivos, desanimados, con baja capacidad de enfrentar escenarios desagradables, mayor sensibilidad y temor ante el ataque de los demás. Asimismo, manifiestan conflictos a nivel intrapersonal e interpersonal, tienen problemas para reconocer sus caracteres y se fijan constantemente en los trabajos de los demás y deprecian lo suyo.

2.2.9 Teoría de Virginia Satir

Satir manifiesta a la autoestima que cuando un individuo se quiere mucho no habrá algo que pueda lastimar, abaratar, humillar a sí misma o a los demás. Además, la autora menciona que las personas están conformadas de ocho componentes:

- El cuerpo, la parte física
- Pensamientos, la parte intelectual.
- El sentimiento, la parte emocional.
- Los sentidos, las partes sensoriales: ojos, oídos, lengua y nariz. Las relaciones, parte interactiva.
- Las relaciones, parte interactiva
- El espacio de contexto, el tiempo, el aire, el color, toca y la textura
- La nutrición, los líquidos / alimentos sólidos que esto ingiere.
- El alma, la parte espiritual. (Casares, 2015)

Estos son componentes básicos de una fuerza vital que el individuo lleva dentro de sí mismo, a partir de una idea, se construye un modelo jerárquico de “superioridad e inferioridad”, esto crea personas que no saben sentirse a gusto consigo, que experimenta soledad y aislamiento en la cumbre, así como debilidad y minusvalía en el abismo.

Asimismo, Satir se menciona a otro modelo al cual llama “semilla”, en donde afirma que la condición de persona establece la identidad, allí explica que toda persona es única; además, una persona mentalmente sana se

esfuerzo para encontrar el equilibrio entre el desarrollo físico, emocional, mental, espiritual y una auto imagen positiva.

2.2.10 Enfoques de la autoestima

Hay varias propuestas para las teorías explicativas de autoestima, entonces los más importantes son mencionados:

2.2.10.1 Enfoque psicodinámico:

Ocaña (2015) establece, que las necesidades insatisfechas originan un estado impulsivo en el organismo, la cual busca a satisfacer estas necesidades con el fin de reducir las tensiones y así recuperar y mantener el estado emocional en equilibrio. Asimismo, manifiesta que la autoestima tiene su raíz central en la eficacia, ya que es muy importante porque se sitúa en el contexto del desarrollo de la persona. Además, afirma, que cada pequeño logro se acumula con el pasar del tiempo y eventualmente transporta a una emoción general de competencia en el sentido de ser capaz de impactar con seguridad sobre la vida.

2.2.10.2 Enfoque sociocultural:

Para Rosemberg manifiesta que las cualidades y conductas sociales cultivan influencia sobre la autoestima. Asimismo, las actitudes hacia nosotros mismos recuerdan las formas de las actitudes hacia otras personas. Un individuo tiene autoestima en la medida que se perciba asimismo como poseedor de una conciencia capaz de proveerle autovalores que sirven como marco de referencia. En ese sentido Rosemberg también afirma que todos debemos valorarnos de una forma sistémico, en donde frecuentemente debemos expresarnos con personas de confianza afirmaciones como: me siento bien con el tipo de persona que soy, me considero una persona corriente, estoy satisfecho conmigo mismo, siento que soy una persona por lo menos tan valiosa como las demás, etc. (Ocaña, 2015)

2.2.10.3 Enfoque humanista:

Maslow (1954) manifiesta que la autoestima es como un deseo de ser reconocidos y ser tomado en cuenta por los demás. Además, cuando se

satisface esta necesidad, los sujetos se convierten más seguros de sí mismos. Asimismo, el no poder reconocer a las personas por sus resultados positivos, esto puede hacerlos sentir inseguros, fracasados e inferiores de los demás; es así los humanistas se centran en plantear diversos aspectos del ser humano, sobre todo se enfocan más en las necesidades de las personas y como satisfacerlas con jerarquía. Asimismo, el principal aporte de Maslow fue que ciertas necesidades predominan sobre otras, por ejemplo, la sed sobre el hambre, o el respirar como una necesidad mayor que todas. (AMGS Liderazgo Recursos, 2001)

2.2.10.4 La perspectiva cognitivo experiencial:

Epstein, define que la autoestima es como una necesidad humana básica de ser merecedor de amor, cumple una función muy importante en nuestras vidas como fuerza de motivación (Cardenal, 1999). La regulación de la autoestima es importante para la persona, pero esto varía de persona a persona; no todas tienen la misma percepción del mundo. Cada ser es individual. Asimismo, la teoría de Epstein se basa en ideas cognitivas sobre experiencia, organización, representación y el proceso evolutivo.

2.2.10.5 La perspectiva conductual:

Según Coopersmith (1976) manifiesta que la autoestima es la evaluación frecuente que la persona realiza de sí mismo expresando una actitud de aprobación o desaprobación e indica la extensión en la cual la persona se cree capaz, significativa y exitosa. Asimismo, existe alguna aproximación entre los planteamientos de Coopersmith y Rosenberg (como se citó en Ocaña, 2015) que ambos consideran que la autoestima es como una actitud y una expresión de merecimiento, además indican que la autoestima cumple métodos de observación, por lo tanto, está relacionado con la conducta.

2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación

Maslow (1954) Maslow (1954) afirma que la autoestima es como un deseo de ser reconocido y ser tomado en consideración por otros. Además, cuando esta necesidad está satisfecha, los problemas se vuelven más fáciles de ser resueltos. El

no hallarse en situación de reconocer a la gente por sus resultados positivos, esto puede hacerlos inseguros, infructuosos e inferiores a otros.

Coopersmith (1976) conceptualiza que la autoestima es la evaluación frecuente que la persona realiza de sí mismo expresando una actitud de aprobación o desaprobación e indica la extensión en la cual la persona se cree capaz, significativo y exitoso.

Lo mismo, Mackay (1991) define "la autoestima como la actitud que la persona debe aceptar y valorizar lo interna o en externo".

Lo mismo, Bonet (1997) define que " la autoestima se define por un conjunto de percepciones, pensamientos, sentimientos, las tendencias del comportamiento auto-orientado. "Luego, la autoestima es el conjunto de las actitudes, los pensamientos, los sentimientos que la persona tiene de sí, que influyen sobre la evaluación del concepto de sí y la percepción de su "yo ".

2.3.1 Áreas del Coopersmith:

2.3.1.1 Área general/de sí mismo:

Es al auto percepción, autoconcepto y autoestima valorativa del individuo sobre sus propias características físicas y psicológicas. Incluye una Autovaloración; estos ítems se relacionan a cuánto las jóvenes gustan de sí mismos como personas, si se sienten felices por la forma en que les está yendo en la vida. Asimismo, constituye un juicio global del valor de uno mismo como persona. Evalúa el grado en que se siente bien con su apariencia física, con la forma en que luce, su peso, altura, cara, cuerpo, cabello, se sienten guapas o atractivas. En cuanto al personal Cabrera manifiesta que toda persona viene al mundo sin un "Yo" definido; es decir, conforme que crecemos la idea de nuestro "yo" se va desarrollando en nosotros paulatinamente e imperceptible. Además, comenzamos a distinguirnos de los demás y luego con mayor claridad nos damos cuenta que todos somos diferentes tanto cognitivo, emocional, conductual y físicamente. (Herrera, 2016)

2.3.1.2 Área social/pares:

Está conformado por las amistades producto del estudio y de las actividades de tiempo libre dedicadas a la recreación, diversión ocio; evalúa la adaptación social del sujeto. Asimismo, Cabrera, indica que los padres son los primeros contactos sociales que tiene un niño desde el momento que nace, posteriormente su mundo social crece en gran medida; como el asistir al jardín y a la escuela donde se va construyendo su independencia, por el cual el círculo social se va ampliando; ya que en la pubertad y en la adolescencia le da mayor importancia a la amistad (Herrera, 2016).

2.3.1.3 Área hogar/padres:

Se refiere a las vivencias dentro de la comunidad familiar, sobre todo en la relación establecida con los progenitores, la confianza, expectativas, respeto o negación hacia ellos como jóvenes. Mide la percepción que tiene la persona acerca de la aceptación, reconocimiento, estimación, el alta, media o poca valoración dentro de su eje familiar.

2.3.1.4 Área académica/escolar:

Está constituido por las experiencias y conductas relacionadas a la vida educativa y al grado en que el sujeto se siente satisfecha con su desempeño académico relacionado al ejercicio de actividades académicas en la escuela. Asimismo, evalúa la percepción de los estudiantes de su desempeño, sus habilidades e identificación con la Institución Educativa. Además, mide el grado de seguridad en sí mismas, su capacidad de adaptación a nuevos grupos de amistades, que las experimenta en su vida académica. En cuanto al escolar Cabrera indica que el adolescente llega a la escuela con una imagen previa creada en la casa con su familia, ahora en la escuela todavía tiene la oportunidad de modificar esa primera imagen (Herrera, 2016).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

El tipo de investigación para el presente trabajo es descriptivo. Se entiende por Investigación descriptiva, según Méndez (2003), que se manejan criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto la estructura de los fenómenos en estudio, asimismo permite establecer comportamientos concretos mediante el manejo de técnicas específicas de recolección de información.

3.1.2 Diseño

El diseño de la presente investigación es no experimental porque no se han manipulado las variables ni expuesto a estímulos.

Con respecto al diseño no experimental, según Hernández, Fernández y Baptista (2006), sostienen que se aplican a un estudio en el que “no se genera ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes” (pág. 152).

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La muestra de la presente investigación está conformada por 54 estudiantes adolescentes del segundo grado de educación secundaria, secciones “A”, “B” y “C” de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.

- La Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao es un colegio estatal donde se educa al alumno fortaleciendo sus competencias, capacidades, así mismo mejorando el aprendizaje y desempeño escolar
- La institución tiene los niveles del turno diurno (Inicial, Primaria y Secundaria) y del turno tarde (Primaria).

La institución cuenta con 680 alumnos en la mañana y 130 alumnos en el turno tarde.

3.2.2 Muestra del estudio

El tipo de la muestra de la presente investigación es censal porque escogió al 100% de la población, numero considerado manejable de individuos. Además, también es no probabilístico intencional, según Ramírez (2012) evidencia que la muestra es de tipo censal porque el total de las unidades de investigación se toman como muestra.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es el Autoestima que tiene como objetivo determinar los niveles de autoestima en alumnos adolescentes de la Institución Educativa N° 5082.

Tabla 1.

Operacionalización de variable Autoestima

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Definición operacional
Autoestima	La autoestima proporciona herramientas a los sujetos para enfrentarse a la vida con confianza, siendo benevolente y optimista; alcanzando objetivos. (1999)	Autoestima de sí mismo	- Autoconcepto - Autopercepción - Autoafecto - Autocritica - Identidad personal	1,3,4, 7,10, 12,13, 15,18, 19,24, 25,27, 30,31, 34,35, 38,39, 43,47, 48,51, 55,56, 57	- Alta autoestima: (75 – 100) - Promedio alto: (50 – 74) - Promedio bajo: (25 – 49) - Baja Autoestima: (0 – 24)
		Autoestima social/pares	- Relación con los profesores. - Relación con los amigos.	5, 8, 14,21, 28,40, 49,52.	- Alta autoestima: (75 – 100) - Promedio alto: (50 – 74) - Promedio bajo: (25 – 49) - Baja Autoestima: (0 – 24)
		Autoestima hogar/padres	- Comunicación y relación familiar - Autonomía	6,9, 11,16, 20,22, 29,44.	- Alta autoestima: (75 – 100) - Promedio alto: (50 – 74) - Promedio bajo: (25 – 49) - Baja Autoestima: (0 – 24)
		Autoestima escolar	- Resolver nuevos retos - Tiene muchas cualidades	2,17, 23,33, 37,42, 46,54	- Alta autoestima: (75 – 100) - Promedio alto: (50 – 74) - Promedio bajo: (25 – 49) - Baja Autoestima: (0 – 24)

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1 Técnicas

Trespacios, Vázquez y Bello., 2005 y Bernal, (2010) nos indican que las técnicas a emplearse en la investigación son:

- a) Técnicas de recolección de información indirecta: Se recopiló información de fuentes bibliográficas y estadísticas; recurriendo a las fuentes de origen, pudiendo ser libros, revistas, trabajos de investigaciones, etc.
- b) Técnicas de recolección de información directa. Se recopiló información mediante la aplicación de encuestas en muestras representativas de la población
- c) Técnica de observación. Nos permite conocer directamente el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada.

3.4.2 Instrumento de evaluación

Para la presente investigación se utilizó el inventario de autoestima forma escolar Coopersmith, fue elaborado por Stanley Coopersmith (1967).

Inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith

- Autor : Stanley Coopersmith (1967).
- Adaptación en Perú : El inventario fue adaptado por Ariana Llerena, 1995.
- Tipo de instrumento : El inventario es de tipo dicotómico de dos alternativas: Verdadero (Tal como a mí) o Falso (No como a mí)
- Calificación : En cuanto a su calificación:
- El sujeto debe responder de acuerdo a la identificación que se tenga o no con la afirmación en términos de Verdadero o Falso.
 - Cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las subescalas y multiplicando éste por dos (2).

- Los ítems cuya respuesta debe ser “SI”, son los siguientes:1,4,5,8,9,14,19,20,26,27,28 ,29,32,33,36,37, 38,39, 41, 42, 43, 45, 47, 50, 53,58.
- Los ítems cuya respuesta debe ser “NO”, son los siguientes:2,3,6,7,10,11,12,13,15,16,17,18,21,22,23,24,25,30,31,34,35,40,44,46,48,49,51,52,54, 55,56,57.

Numero de ítems : El inventario de Autoestima Forma Escolar Coopersmith, está compuesto por un total de 58 ítems.

Administración : La administración es individual o colectiva, el tiempo de duración del inventario es de aproximadamente de 30 minutos.

Niveles de aplicación : El inventario de Autoestima Forma Escolar Coopersmith, extiende su aplicación a estudiantes de secundaria, adolescentes de 13 a 16 años.

Áreas que evalúa : El inventario evalúa las siguientes dimensiones de la autoestima:

- *Si mismo general (G)*: El cual refieren a las actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas.
- *Social – Pares (S)*: Se encuentra construido por ítems que refieren las actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos.
- *Hogar – Padres (H)*: Expone ítems en los que se hace referencia a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia con los padres.
- *Escolar (E)*: Referente a las vivencias en el interior de la escuela y sus expectativas con relación a su satisfacción de su rendimiento académico.

Puntuación : El puntaje máximo es de 100 puntos y el de la Escala de mentiras invalida la prueba si es un puntaje superior a cuatro (4).

Cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las subescalas y multiplicando éste por dos (2). De acuerdo a los puntajes los niveles que se considera son:

- Alta autoestima: 75 - 100
- Promedio alto: 50 - 74
- Promedio bajo: 25 - 49
- Baja Autoestima: 0 – 24

En cuanto a los sub-escalas, los puntajes a considerar son:

Puntajes de las sub-escalas				Niveles
De sí mismo	Social-Pares	Hogar-Padres	Escolar	
0-4	0-3	0-3	0-3	Baja autoestima
5-10	4-5	4-5	4-5	Promedio bajo
11-16	6-7	6-7	6-7	Promedio alto
17-26	8	8	8	Alta autoestima

Validez : El Inventario de autoestima de Coopersmith, forma escolar, ha sido traducido y validado en nuestro medio, por Ariana Llerena 1995, quien efectuó un estudio de normalización del Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, el cual fue administrado a 978 estudiantes de ambos sexos, del segundo al quinto grado de secundaria, con edades de 13 a 16 años, de colegios estatales y no estatales de Lima Metropolitana. Para determinar la validez teórica (construcción) del inventario, se procedió a correlacionar los puntajes parciales y totales alcanzados en las diferentes áreas del Inventario de Autoestima. (Llerena, 1995).

Confiabilidad : El coeficiente de confiabilidad para el Inventario de Autoestima fue de 0.84. (Llerena, 1995).

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Cuando se recolecto la información se siguió a:

- Se comenzó a tabular la información, luego se pasó a codificarla y trasladarla a la base de datos con el sistema computarizado Excel 2016 y IBM SPSS 22
- Se designó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa de porcentajes de las referencias del instrumento de investigación.
- Se ejecutaron las técnicas estadísticas de la siguiente forma:

Valor máximo y mínimo

Media aritmética

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

4.2 Presentación de resultados

Tabla 2.

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de autoestima

N	Puntaje Total
Válido	54
Perdidos	0
Media	63,04
Mínimo	28
Máximo	90

El estudio realizado de 54 sujetos, sobre la autoestima como interpretación los siguientes datos:

- Una media de 63,04 se categoriza como “Promedio Alto”
- Un valor mínimo de 28 que se categoriza como “Promedio Bajo “
- Un valor máximo de 90 que se categoriza como “Alta Autoestima “

Tabla 3.

Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a la autoestima

N	Si mismo General (Gen)	Pares (Soc)	Hogar-padres (H)	Escuela (Sch)
Válido	54	54	54	54
Perdidos	0	0	0	0
Media	15,83	5,96	4,54	5,19
Mínimo	8	2	0	2
Máximo	23	8	8	8

En los factores que abarcan la variable autoestima podemos observar los siguientes resultados:

En el factor de “Si mismo General” se puede observar:

- Una media de 15,83 que vendría a categorizar como “Promedio Alto “
- Un minino de 8 que se categoriza como “Promedio Bajo “
- Un máximo de 23 vendría a categorizar como “Alta Autoestima “

En el factor de “Pares(Social)” se puede observar:

- Una media de 5,96 que vendría a categorizar como “Promedio Alto “
- Un minino de 2 que se categoriza como “Baja Autoestima “
- Un máximo de 8 vendría a categorizar como “Alta Autoestima “

En el factor de “Hogar - padres” se puede observar:

- Una media de 4,54 que vendría a categorizar como “Promedio Bajo “

- Un mínimo de 0 que se categoriza como “Baja Autoestima “
- Un máximo de 8 vendría a categorizar como “Alta Autoestima “

En el factor de “Escuela” se puede observar:

- Una media de 5,19 que vendría a categorizar como “Promedio Bajo “
- Un mínimo de 2 que se categoriza como “Baja Autoestima “
- Un máximo de 8 vendría a categorizar como “Alta Autoestima “

En relación al resultado que se mencionaron, a continuación, pasaremos a dar una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, que refiere a las categorías de autoestima y sus respectivos factores.

Tabla 4.

Resultados del Nivel Autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Promedio bajo	12	22,22	22,22	22,2
Promedio alto	29	53,70	53,70	75,9
Alta autoestima	13	24,07	24,07	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario: El Nivel Autoestima predominante en el área del colegio “Sarita Colonia” se considera categoría “Promedio Alto” teniendo como resultado:

- 53,70 % Promedio Alto
- 24,07 % Alta Autoestima
- 22,22 % Promedio Bajo

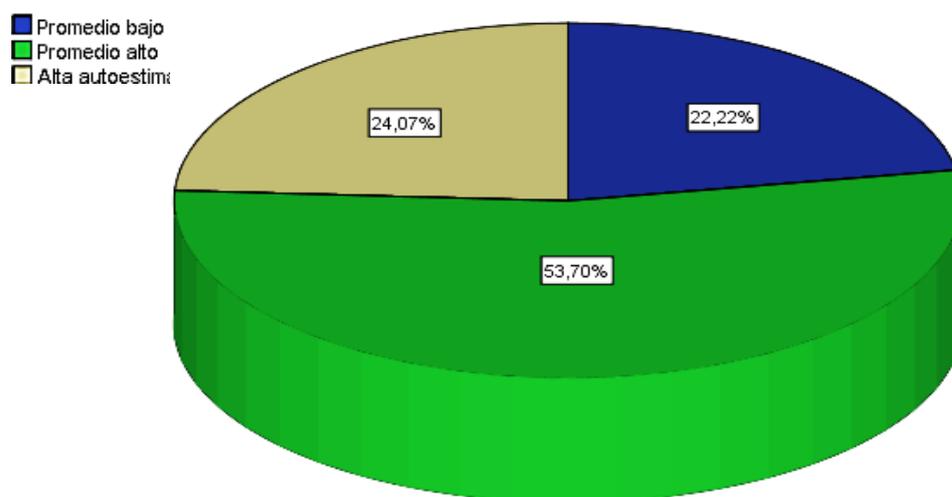


Figura 1. Resultados del Nivel Autoestima

Comentario: El Nivel Autoestima predominante en el área del colegio “Sarita Colonia” se considera categoría “Promedio Alto” teniendo como resultado:

- 53,70 % Promedio Alto
- 22,22 % Promedio Bajo

Tabla 5.

Resultados del “Nivel Si mismo General” como factor de la variable autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja Autoestima	1	1,85	1,85	1,9
Promedio bajo	5	9,26	9,26	11,1
Promedio alto	23	42,59	42,59	53,7
Alta autoestima	25	46,30	46,30	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario: El Nivel de Si mismo General se considera “Alta Autoestima” teniendo como resultado

- 46,30 % Alta Autoestima
- 42,59 % Promedio Alto
- 9,26 % Promedio Bajo
- 1,85 % Baja Autoestima

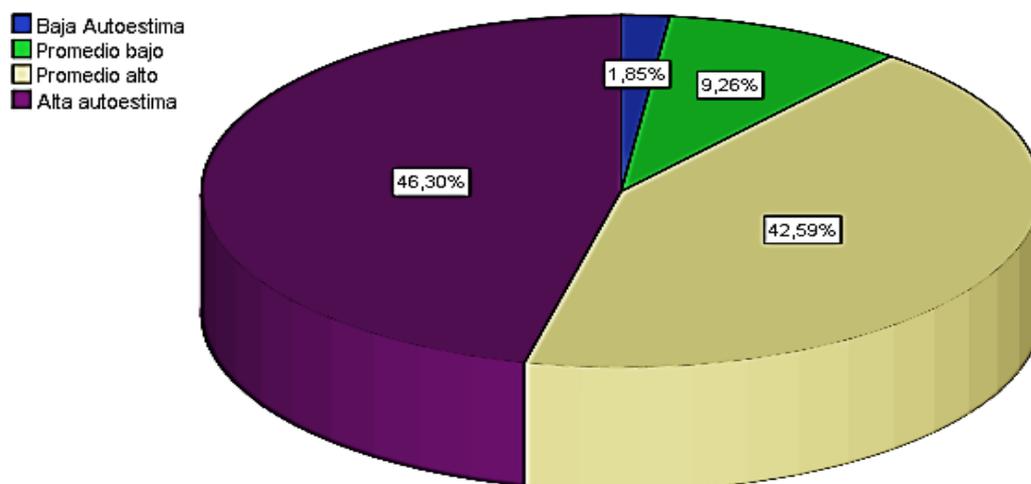


Figura 2. Resultados del “Nivel Si mismo General” como factor de la variable autoestima

Comentario: El Nivel de Si mismo General se considera “Alta Autoestima” teniendo como resultado

- 46,30 % Alta Autoestima
- 1,85 % Baja Autoestima

Tabla 6.

Resultados del “Nivel Pares” como factor de la variable autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja Autoestima	8	14,81	14,81	14,8
Promedio bajo	11	20,37	20,37	35,2
Promedio alto	24	44,44	44,44	79,6
Alta autoestima	11	20,37	20,37	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario: El Nivel de Pares se considera “Promedio Alto” teniendo como resultado:

- 44,44 % Promedio Alto
- 20,37 % Promedio Bajo
- 20,37 % Alta Autoestima
- 14,81 % Baja Autoestima

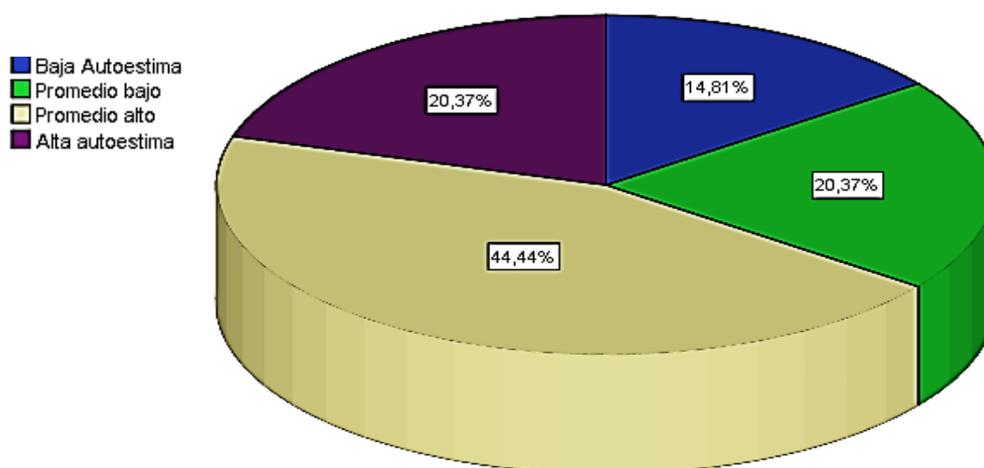


Figura 3. Resultados del “Nivel Pares” como factor de la variable autoestima

Comentario: El Nivel de Pares se considera “Promedio Alto” teniendo como resultado:

- 44,44 % Promedio Alto
- 14,81 % Baja Autoestima

Tabla 7.

Resultados del “Nivel Hogar - Padres” como factor de la variable autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja Autoestima	16	29,63	29,63	29,6
Promedio bajo	11	20,37	20,37	50,0
Promedio alto	25	46,30	46,30	96,3
Alta autoestima	2	3,70	3,70	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario: El Nivel de Hogar - Padres se considera “Promedio Alto” teniendo como resultado:

- 46,30 % Promedio Alto
- 29,63 % Baja Autoestima
- 20,37 % Promedio Bajo
- 3,70 % Alta Autoestima

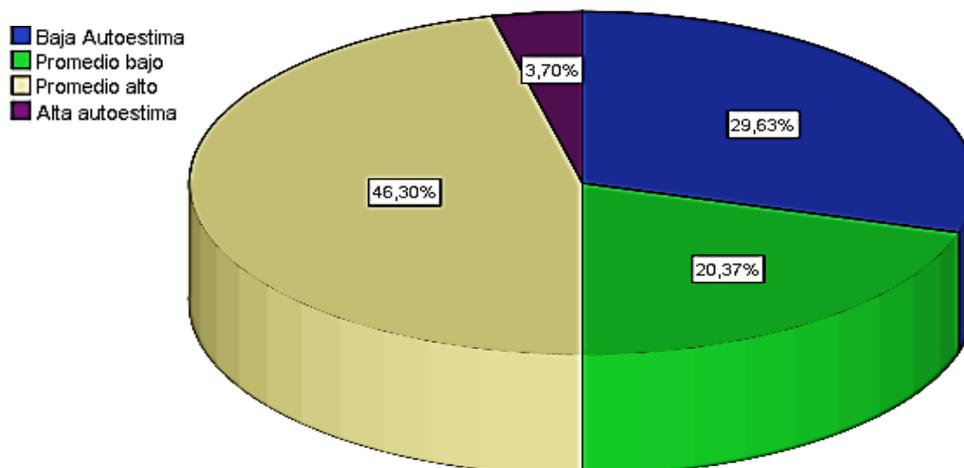


Figura 4. Resultados del “Nivel Hogar - Padres” como factor de la variable autoestima

Comentario: El Nivel de Hogar - Padres se considera “Promedio Alto” teniendo como resultado:

- 46,30 % Promedio Alto
- 3,70 % Alta Autoestima

Tabla 8.

Resultados del “Nivel Escuela” como factor de la variable autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja Autoestima	9	16,67	16,67	16,7
Promedio bajo	22	40,74	40,74	57,4
Promedio alto	21	38,89	38,89	96,3
Alta autoestima	2	3,70	3,70	100,0
Total	54	100,0	100,0	

Comentario: El Nivel de Escuela se considera “Promedio Bajo” teniendo como resultado:

- 40,74 % Promedio Bajo
- 38,89 % Promedio Alto
- 16,67 % Baja Autoestima
- 3,70 % Alta Autoestima

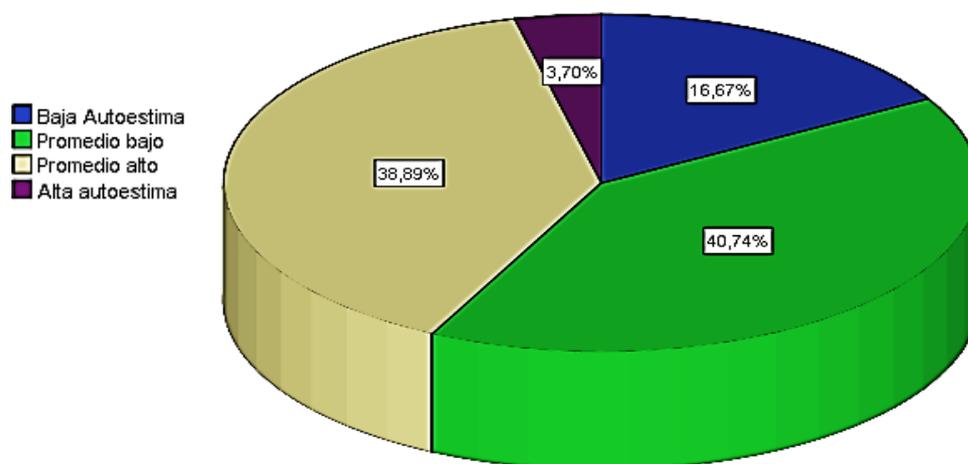


Figura 5. Resultados del “Nivel Escuela” como factor de la variable autoestima

Comentario: El Nivel de Escuela se considera “Promedio Bajo” teniendo como resultado:

- 40,74 % Promedio Bajo
- 3,70 % Alta Autoestima

4.3 Análisis y discusión de los resultados

En este trabajo el objetivo general era determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao. Se recolecto la información haciendo uso del instrumento Inventario de Autoestima Forma Escolar de Coopersmith (Coopersmith, 1967) adaptado por Ariana Llerena en 1995, obteniendo como resultado un nivel de “Promedio Alto” de 53.70 % en la variable Autoestima, esto determina que existe una estimación adecuada, es decir una buena apreciación del Autoestima general dentro del grupo de estudiantes, no obstante nos muestra un 22,22 % “Promedio Bajo” esto se interpreta como no favorable ya que se presenta un grupo mínimo que tiene una inadecuada percepción y poca valoración de si mismos.

Se debe hacer énfasis que Sharon Arana realizo una investigación en Guatemala (Arana, 2014) donde los estudiantes de 14 a 15 años determinaron que el nivel de autocontrol no evidencia relación con la autoestima y por otra parte se observa que el 93% de los adolescentes presentan un nivel alto de autoestima y el 7% nivel medio, pues se considera que uno de los elementos esenciales en el desarrollo de los individuos son el autoconcepto o conocimiento propio. También se plantea algo semejante en otra investigación realizada por Karen Avendaño en Guatemala (Avendaño, 2016) donde adolescentes entre 15 y 17 años indicaron que el 78% de la población posee niveles altos de autoestima, ya que la mayoría de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, poseen niveles altos de autoestima, lo que demuestra la existente relación entre la práctica deportiva y el nivel alto de autoestima.

Resultados similares que alcanzo Katherine Avalos en el Distrito de Rímac (Ávalos, 2014) en su estudio se aplicó en un colegio del nivel secundario, se obtuvieron como resultados que el 45% obtuvo una autoestima media, el 39% una autoestima alta y el 14% restante tuvo una autoestima baja, podemos señalar que existe una buena apreciación de autoestima de los estudiantes adolescentes. Por otra parte, Milagros Morello en el Distrito de Comas (Morello, 2015) hace alusión que el 42,28 % de la población encuestada posee un nivel de autoestima media, mientras que el 40,65% de estudiados posee una autoestima alta y el 17,07%

posee un nivel de autoestima baja donde la mayor parte de adolescentes no se consideran superior a otros ni tampoco se aceptan a sí mismo plenamente, por tener un nivel de autoestima media.

La autoestima se establece como una necesidad básica y vital de todo ser humano, la misma que contribuye al proceso de la vida, fundamental para el desarrollo sano y normal, lo cual le favorece para elegir y decidir sobre su propia formación. (Huarie, 2014)

La autoestima es considerada como un amor hacia sí mismo, vivencial, sincero y real (Barreto, 2007). La autoestima se conforma por las creencias y sentimientos con respecto a uno mismo, los mismos que afectan a todas las acciones que se realizan. La autoestima está interrelacionada con el ser, la aceptación propia, el autorrespeto, sentirse valorado y amado y conocerse a sí mismo. (Feldman, 2005)

Comentario: En esta área vemos que la mayoría los adolescentes del presente estudio ha alcanzado un nivel de “Promedio Alto” debido a que muchos de estos adolescentes creen firmemente en ciertos valores y principios, capaces de tener la suficiente confianza y capacidad para resolver sus propios problemas, son adolescentes que se sienten igual, como cualquier otra persona, sencillamente reconocen lo que pueden hacer o no. Se aceptan a sí mismo con una variedad de sentimientos positivos como negativos

En la sub escala **SI MISMO** lo resultados arrojaron que el Nivel de autoestima de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao es “Alta Autoestima” con 46,30 % demostrando una apreciación favorable, por otro lado, nos presenta un 1,85 % “Baja Autoestima” esto se interpreta como favorable debido a que se muestra un pequeño grupo con dificultades para valorarse y tener la suficiente autoconfianza.

El establecimiento de sí mismo, que genera la formulación del concepto de sí mismo, empieza cuando el individuo se da cuenta que existe como una identidad separada del medio ambiente que le rodea. Cuando el niño aprende lo que puede hacer a partir de las relaciones con sus familiares y experiencias con sus pares, se le proporciona una autopercepción.

Para determinar si uno está conforme o no con la percepción de sí mismo, primero, a través de sus experiencias diarias, debe haber adoptado el concepto de sí mismo. Cada individuo puede lograr a conocerse y utilizar sus capacidades a partir del descubrimiento y el desarrollo de sí mismo, utilizando así el ejercicio de la abstracción, de acuerdo a lo señalado por Coopersmith (1967).

Comentario: En la sub escala SI MISMO podemos observar que la mayoría de los adolescentes ha alcanzado un nivel de “Alta Autoestima” debido a que muchos de ellos poseen habilidad para construir defensas hacia la crítica, teniendo capacidad para opinar, adoptando valores propios y por aprender, teniendo orientaciones favorables de sí mismo, además presentan y mantienen actitudes positivas hacia cualquier situación.

En cuanto al nivel de autoestima de la sub escala **PARES (SOCIAL)** de los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao, los resultados indican que se encuentran en nivel “Promedio Alto” con 44,44 % demostrando una apreciación favorable, por otra parte, nos muestra un 14,81 % “Baja Autoestima” esto se interpreta como desfavorable debido a que se muestra un grupo con dificultades en la habilidad para relacionarse con su entorno.

Con respecto a la autoestima en el área social, Coopersmith sostiene que esta es valorada por cada persona y la mantiene con respecto a sí mismo en sus interacciones sociales, incluyendo su dignidad, importancia, productividad y capacidad. En este sentido la aceptación de sí mismo se encuentra en combinación con la aceptación social Coopersmith (1967).

Comentario: En la sub escala PARES (SOCIAL) podemos observar que la mayoría de los adolescentes ha alcanzado un nivel de “Promedio Alto” debido a muchos de ellos poseen mayores dotes y habilidad para relacionarse con los demás, aceptarse así mismo, mantiene seguridad y poder de decisión a la hora de escoger su grupo fijando expectativas sociales de aprobación y receptividad por parte de otras personas.

Respecto al nivel de autoestima de la sub escala **HOGAR** los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita

Colonia del Callao, los resultados evidencian que se encuentra en el nivel “Promedio Alto” con 46,30 % presentando una apreciación favorable, por otro lado, nos muestra un 3,70 % “Alta autoestima” esto se interpreta como una prevalencia baja en los estudiantes aplicados debido a que un grupo presentan problemas en ciertas pautas de valores que se dan en la familia.

De acuerdo a los estudios de Coopersmith en 1967, existe un alto grado de asociación entre las diferencias entre individuos y las actitudes y prácticas educativas de los padres. Esto se observa en que los padres de niños con alta autoestima manifiestan afectuosamente un interés por el bienestar de ellos, evidenciando también señales por las que se le considera una persona significativa. Una menor permisividad y alta exigencia, incluyendo consistentes normas de conducta, con el uso de recompensas en lugar de castigos, hacen que los niños lleguen a percibir el trato con amor y a la vez con firmeza, conllevando a que los límites definidos sobre la conducta estén asociados a una alta autoestima y a una capacidad de decidir cómo actuar dentro de tales límites. Contrario a ello, son los padres rechazadores, inconsistentes, ensimismados o fríos, que forman un niño con pasividad, dependencia y hostilidad, quienes interpretan como falta de aceptación, hostilidad y rechazo a las restricciones inconsistentes de sus padres.

Comentario: En la sub escala HOGAR podemos observar que la mayoría de los adolescentes ha alcanzado el alcanzado un nivel de “Promedio Alto” debido a muchos de ellos poseen buenas cualidades y habilidades cuando se encuentran en familia, se sienten más considerados y respetado, comparten ciertas pautas de valores esenciales en la familia y opiniones propias acerca de lo que está bien o mal en el entorno familiar.

En cuanto al nivel de autoestima de la sub escala **ESCUELA** los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao, los resultados evidencian que se encuentra en el nivel “Promedio Bajo” con 40,74 % presentando una apreciación favorable, por otra parte, nos presenta un 3,70 % “Alta Autoestima” esto se interpreta como una prevalencia baja en los estudiantes debido a que un grupo muestran dificultades a la hora de obedecer ciertas reglas o normas.

La autoestima en el área académica, según Coopersmith (1967) es la evaluación que la persona realiza sobre sí mismo sobre su desempeño escolar (una de las cuatro dimensiones) incluyendo su dignidad, importancia, productividad y capacidad, implicando también un juicio personal manifestado en la actitud hacia sí mismo.

Comentario: En la sub escala ESCUELA podemos observar que la mayoría de los adolescentes ha alcanzado un nivel de “Promedio Bajo” debido que muchos de ellos presentan una falta de interés hacia la realización de las tareas escolares, nos trabajan de forma individual como grupal, hacen caso omiso a ciertas reglas, normas en la escuela y alcanzan rendimientos debajo de los esperado, no son competitivos y se rinden muy fácil cuando algo les sale mal.

4.4 Conclusiones

- El nivel de Autoestima General de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la I.E N° 5082 Sarita Colonia, los resultados se consideran “Promedio alto”.
- El nivel de Autoestima del factor SI MISMO de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la I.E N° 5082 Sarita Colonia, los resultados se consideran “Alta Autoestima”.
- El nivel de Autoestima del factor PARES (SOCIAL) de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la I.E N° 5082 Sarita Colonia, los resultados se consideran “Promedio alto”.
- El nivel de Autoestima del factor HOGAR de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la I.E N° 5082 Sarita Colonia, los resultados se consideran “Promedio alto”.
- El nivel de Autoestima del factor ESCUELA de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la I.E N° 5082 Sarita Colonia, los resultados se consideran “Promedio bajo”.

4.5 Recomendaciones

- Se sugiere diseñar un programa de intervención para mantener y mejorar los niveles de autoestimas en los estudiantes.
- Se recomienda poder identificar a los grupos de adolescentes que tuvieron nivel bajo en Autoestima para poder realizar una intervención temprana a fin de prevenir su salud mental.
- Se recomienda al Institución Educativa taller de Autoestima y otros similares al tema.
- Se sugiere que los docentes puedan ser evaluados con referente al tema de autoestima.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“ELEVANDO MI AUTOESTIMA”

Introducción

Luego de haber encontrado los resultados nos vemos con el compromiso de realizar un programa de intervención en escolares de secundaria, lo que buscaremos es mejorar la autoestima en cada uno de ellos mediante actividades de participación que le ayudaran a sentirse mejor, saber que el encontrar sus problemas propios de su edad y enfrentarlos es una tarea posible de realizar.

En este programa estaremos tocando temas desde el ¿Quién soy?, en él daremos la importancia de como el estudiante puede identificarse consigo mismo. Luego realizaremos la actividad denominada “Yo puedo lograrlo”, en esta parte daremos reforzamiento a la seguridad en sí mismo de poder lograr cualquier actividad por su propia cuenta, fijarse metas y objetivos en la vida que le den dirección a cada persona. Posteriormente tenemos el tema denominado “Retroceder nunca rendirse jamás”, en ello incidiremos en la importancia de la continuidad del esfuerzo para lograr los objetivos y metas planteadas, ello consideramos que es muy importante porque generará compromiso con cada cosa que realicen en la vida

La actividad siguiente en el programa se denomina “Es hora de respetarnos”, ello pondrá en práctica los valores de socialización que tienen entre sus pares y la sociedad en general. Posteriormente sigue la actividad denominada “Yo me relaciono” en esta parte daremos muchos tips y señalaremos las formas más adecuadas de socialización para reforzar el círculo de amistades y futuros ciudadanos que serán en el futuro. La actividad que sigue es: “Soy Asertivo”, en esta actividad señalaremos todo lo concerniente a la forma adecuada a generar empatía con las demás personas, señalaremos las ventajas que ello tiene y mostraremos que la prudencia es buena arma de obtener buena imagen empática ante las demás personas.

Luego tenemos la actividad “Mejorando mi comunicación”, esta actividad ayudará a que ellos puedan demostrar sus sentimientos y comunicar en su hogar de posibles problemas internos que le estén sucediendo lo cual es muy importante en esta edad tan vulnerable de las personas. Seguidamente tenemos la actividad que hemos denominado “Superando los conflictos”, esta también ayudará a superar problemas en el hogar con los hermanos, padres y otros familiares, es importante demostrar que ellos son un componente importante en la familia.

Por último, tenemos la actividad “Yo me valoro”, es la actividad principal en la que debemos de reforzar la importancia de valorarse a sí mismo, reconocer sus potencialidades, el futuro que pueden tener, sus ventajas, sus actitudes positivas, y todo aquello que pueda contribuir a elevar la autoestima en ellos mismo.

Todas estas actividades del programa tendrán como resultado elevar la autoestima de los alumnos de modo tal que se tendrá en ellos un mejor manejo de personas que en el futuro serán grandes personas y buena salud emocional.

5.1 Descripción del problema

Los hallazgos encontrados en la Investigación, sobre la autoestima refleja que la mayoría de los estudiantes (53,70%) tienen Promedio Alto. En cuanto a la Dimensión Escuela el 40,74% se ubica en el nivel Promedio Bajo debido a que existe una falta de interés, no trabajan a gusto, no obedecen a ciertas reglas o normas, hay bajo rendimiento y no son perseverantes en cumplir las tareas, en la Dimensión Pares (Social) el 44,44% Promedio Alto, Dimensión Hogar - Padres el 46,30% Promedio Alto, en la Dimensión Si Mismo el 46,30% Alta Autoestima. Por ello se empezarán abordando el área con mayor problema a menor problema.

5.2 Justificación del programa

A través de la historia, el ser humano viene desarrollándose en un medio social, el cual inicia en su seno familiar y es ahí donde se originan los primeros aprendizajes en el aspecto familiar y social, para luego pasar a la etapa escolar que le permite interactuar con personas de su edad.

En la etapa escolar los adolescentes van adquiriendo no solo conocimientos si no también habilidades sociales; asimismo estos generan diversos cambios a

nivel personal en la cual se ve afecto de una u otra manera, uno de estos es la autoestima, que tiene una gran influencia sobre su desarrollo social y también sobre las decisiones que pueda tomar en el futuro como ser humano.

Por lo anterior expuesto, el presente programa de intervención” tiene como finalidad reforzar la autoestima de los adolescentes del segundo grado de educación secundaria, secciones “A”, “B” y “C” de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao; sobre todo incidiendo en realizar sesiones en la escala denominada escuela, ya que en dicha escala la autoestima de los adolescentes se ha visto más afectado.

Este programa tiene como finalidad intervenir, ofreciendo estrategias y soluciones para enfrentar diversas dificultades asociadas a la autoestima en los alumnos de la Institución educativa.

5.3 Objetivos:

5.3.1 Objetivo General:

Propiciar la mejora de la autoestima en los alumnos del 2do grado de educación secundaria a través de un programa de intervención para mejorar la percepción y autovaloración hacia sí mismos y a los demás.

5.3.2 Objetivos Específicos:

- Potenciar la responsabilidad en las actividades de la escuela a través de los reforzadores sociales, positivos y modelado. (Escuela)
- Incentivar la interacción social y la asertividad en los alumnos con técnicas de role playing y autoinstrucciones. (Social)
- Fortalecer las relaciones y comunicación positiva con los padres de familia a través del entrenamiento en resolución de problemas y la técnica de la silla vacía. (Hogar)
- Desarrollar la valoración de sí mismo en los alumnos a través de técnicas de autoafirmación. (Sí mismo)

5.4 Alcance

El presente programa está dirigido a los 54 estudiantes adolescentes del segundo grado de educación secundaria, secciones “A”, “B” y “C” de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.

5.5 Metodología

Se ha visto por conveniente utilizar para el desarrollo de este programa de intervención, el enfoque holístico, ya que este enfoque se basa en una visión integral del ser humano, es así que lo considera como un sistema en estrecha relación con su medio social y natural. Por lo anterior explicado este enfoque integrará los principales aportes de las distintas corrientes psicológicas a fin de lograr los objetos propuestos en beneficio de la población de estudiantes.

El programa de intervención se dividirá en 09 sesiones con una frecuencia de 1 vez por semana, (viernes), cada sesión tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos cronológica (90 minutos).

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

- Psicólogo responsable del programa: Cristhian Hernán Alex Villavicencio Barrantes
- Director
- Docentes

5.6.2 Materiales

- Computadora e impresora.
- Proyector y Ecran.
- Materiales de escritorio: Hojas bond, lápices, lapiceros, tijeras, goma borrador, sobres manila, colores y plumones.
- Papelógrafos.

- Copias.
- Periódico
- Equipo de sonido.
- Bolsa de globos
- Cinta Elástica
- Pelota de trapo
- Una caja de mondadientes
- Una madeja de pita
- Ambiente adecuado amplio, limpio e iluminado.

5.6.3 Financieros

CANTIDAD	MATERIALES	COSTO S/.
1000	Hojas Bond	S/20.00
50	Lápices	S/25.00
50	Lapiceros	S/25.00
5	Tijeras	S/5.00
2	Gomas	S/8.00
50	Borradores	S/25.00
50	Tajadores	S/25.00
5	Sobres manila	S/3.00
4	Cajas de colores	S/32.00
4	Cajas de plumones gruesas	S/40.00
4	Plumones de pizarra (Azul, Rojo, Verde y Violeta)	S/10.00
20	Papelógrafos	S/20.00
10	Periódicos	S/5.00
2	Bolsas de globos	S/8.00
2	Cintas Elásticas	S/4.00
1	Pelota de trapo	S/2.00
1	Caja de mondadientes	S/1.00
2	Madeiras de pita	S/1.00
	Servicios de impresión y copias	S/25.00
TOTAL DE PRESUPUESTO		S/284.00

Este presupuesto será cubierto por la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia

5.7 Cronograma

Las sesiones tendrán como fecha de inicio el lunes 03 de septiembre y culminando el viernes 05 de noviembre.

Actividades	Setiembre				Octubre				Noviembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
¿Quién soy? (Escuela)	X											
Yo puedo lograrlo (Escuela)		X										
Retroceder nunca rendirse jamás (Escuela)			X									
Es hora de respetarnos (Escuela)				X								
Yo me relaciono (Pares)					X							
Soy Asertivo (Pares)						X						
Mejorando mi comunicación (Hogar)							X					
Superando los conflictos (Hogar)								X				
Yo me valoro (Si mismo)									X			

5.8 Desarrollo de sesiones

Programa de Intervención

“Elevando mi Autoestima”

Sesión 1: ¿Quién soy?

Objetivo: Explicar la importancia de la autoestima a los estudiantes a través de la técnica de reforzamiento social.

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	Dar a conocer lo que se desarrollara durante todo el programa de Intervención	El facilitador se presentará y explicará lo que se trabajará en cada sesión, así como el objetivo de dicho programa.	10 min	Computadora y multimedia.
Dinámica de Presentación “Globos al aire”	Incentivar la presentación e interacción de los participantes. Delimitar las normas o reglas para el desarrollo del taller.	Cada estudiante tendrá un globo inflado el cual deberá mantener en todo el momento de la música en el aire, sin dejarlo caer al piso ni sujetarlo entre sus manos. Cuando la música se detenga todos tendrán que tener un globo sujetado; el alumno que no lo consiga pasará al frente a presentarse dando sus datos y actividades que les agrada realizar. Al culminar la presentación de los estudiantes el facilitador dirá las coincidencias que encontró en las actividades que realizan sus alumnos con las suyas.	20 min	Computadora, globos y música.
Explicación del tema central “Autoestima”	Otorgar información sobre el tema	A través de dibujos que representen los niveles de autoestima (Ver Anexo 1) se pedirá ideas respecto a lo que representan dichos dibujos, posteriormente con todas las ideas recogidas se pasará a armar el concepto de autoestima y exponer el tema según Cooper Smith (1967) 1. Concepto de Autoestima. 2. Niveles de Autoestima. 3. Componentes de la autoestima.	30 min	

		<ul style="list-style-type: none"> • Si mismo • Social • Hogar • Escuela 		
Técnica de reforzamiento social "Collage"	Propiciar la creación de su imagen personal.	<p>Se dividirá al aula en 3 grupos, luego el facilitador les pedirá a los alumnos que realicen un collage en un paleógrafo, donde expresarán ¿quiénes son? ¿cómo son? Con recortes de periódicos y revistas. Al terminar cada grupo deberá exponer su collage y el resto de grupos que escuchen la exposición deberán decir palabras de elogio tales como:</p> <p>¡Muy bien! ¡Excelente exposición! ¡Felicidades por su trabajo!</p>	25 min	Periódico, tijeras, goma, papelógrafos.
Cierre de la sesión "Feedback"	Reconocer los conceptos aprendidos	<p>Todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para realizar el feedback de todo lo realizado, mientras el facilitador realizará las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué aprendimos hoy?, ¿Cómo te sentiste hoy? ¿Crees que es importante tener una autoestima adecuada?, ¿Cómo lo practicarías en tu vida?</p> <p>Al culminar de escuchar sus opiniones se procederá a realizar un resumen de todo lo expresado por ellos y de lo aprendido en la sesión para luego despedirse cordialmente de ellos y animarlos a asistir la siguiente sesión.</p>	5 min	

Sesión 2: Yo puedo lograrlo.

Objetivo: Motivar el logro de las metas y actividades en la escuela de los estudiantes a través de la aplicación de reforzadores positivos.

Área: Escuela

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar a conocer lo que se desarrollara en la sesión	El facilitador se presentará y explicará lo que se trabajará en esta sesión, asimismo recordar las pautas y reglas en el grupo	5 min	Computadora y multimedia.
Dinámica “El Desafío”	Trabajar la autoconfianza y capacidad de resolver problemas.	Se formarán grupos de 5 alumnos los cuales deberán formar un círculo, mientras el facilitador colocará al centro del grupo una hoja bond adherida al piso y un plumón grueso que tenga anudado 5 pitas, luego cada uno de los integrantes del grupo deberá sujetar un extremo de cada pita. La consigna es la siguiente: Deberán escribir la palabra “Lo logré” todos juntos y únicamente moviendo las pitas más no se puede sujetar el plumón con las manos. Ganará el grupo que acabe primero el reto.	20 min	Pitas Plumón grueso Hoja bond
Exposición del tema “Motivación de logro”	Señalar la importancia de la motivación en las actividades cotidianas dentro del colegio.	Se trabajará el tema de motivación de logro definida por Mc Clelland, Atkinson, Clark y Lowell (1953) que plantea que se trata de una motivación aprendida a través de la interacción social que mueve a la persona a conducir sus esfuerzos y acciones, de manera persistente en busca de un desempeño exitoso.	30 min	Computadora, multimedia

		<p>Posteriormente se explicarán las características de dicha motivación estudiadas por Barbera y Molero (1996)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se plantean metas realistas a lo largo. • Perciben sus metas como instrumentales para su éxito futuro • Son perseverantes e innovadores. • Buscan retro informarse sobre su desempeño • Analizan sus resultados de manera positiva • Son responsables de sus acciones • Presentan una activación ante tareas con estándares de excelencia. <p>Por último, se darán ejemplos aplicativos en situaciones reales dentro de la escuela.</p>		
<p>Técnica de Reforzamiento positivo “La enciclopedia”</p>	<p>Optimizar el proceso del logro de la meta a nivel educativo.</p>	<p>El facilitador explicará que por la actividad que realizarán uno de los grupos recibirá un premio; a continuación, se divide a los participantes en 3 grupos, a cada grupo se le asigna un nombre y se pasa a explicar la consigna del concurso: Se preguntarán distintos temas de diversos cursos (Ver anexo 2) y el grupo que sepa la respuesta deberá correr hasta la mano del facilitador y darle una palmada, luego dirá la respuesta y de ser correcta se otorgará un punto a su grupo.</p>	<p>30 min</p>	<p>Plumón de pizarra, hoja con preguntas, premio sorpresa.</p>

		Al finalizar se le otorgará un premio sorpresa a cada integrante del grupo ganador a modo de reforzador y se explicará la importancia de las habilidades adquiridas.		
Cierre de la sesión "Ideas sueltas"	Reflexionar sobre la motivación de logro.	<p>Todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para realizar el feedback de todo lo realizado, mientras el facilitador pedirá que escriban en las hojas que se les entregó una idea sobre lo aprendido en dicha sesión.</p> <p>Una vez terminada la intervención de todos los alumnos se procederá a realizar un resumen de todo lo expresado por ellos y de lo aprendido en la sesión para luego despedirse cordialmente de ellos y animarlos a asistir la siguiente sesión.</p>	5 min	Hojas y plumones

Sesión 3: Retroceder nunca, rendirse jamás.

Objetivo: Conocer los procesos que implica el perseverar como un equipo en los estudiantes a través de técnica de modelado

Área: Escuela

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar a conocer lo que se desarrollará en la sesión	El facilitador se presentará y explicará lo que se trabajará en esta sesión, asimismo recordar las pautas y reglas en el grupo.	10 min	Computadora y multimedia.
Dinámica "El Barco"	Trabajar en equipo para superar las dificultades.	Se dividen a los participantes en 2 grupos y a cada uno de ellos se le entrega una hoja de papel periódico, luego se les dirá la siguiente consigna: Cada grupo tiene un barco (periódico) el cual debe usar para llegar hasta una isla (una pelota) lo único que deben tener en cuenta es que no pueden pisar fuera de su barco, ni pueden arrastrar sus pies para movilizarse hasta llegar a la isla. Es así que el grupo que llegue primero hasta la isla gana. Al culminar la dinámica se realizará la comparación entre los obstáculos y dificultades encontrados en la dinámica tales como los obstáculos que debemos superar en la vida diaria.	20 min	Hojas de papel periódico pelota Radio Cds de música
Exposición del tema "Perseverancia"	Dar a conocer del tema "Perseverancia"	Se trabajará el tema de perseverancia a través de una exposición definiéndola según Martha Alles (2009), podemos definir la perseverancia como "la firmeza y constancia en la ejecución de los propósitos." <ul style="list-style-type: none"> • Perseverancia como valor • Persona perseverante • Frases de perseverancia 	10 min	Computadora y multimedia.

		Es la predisposición a mantenerse firme y constante en la prosecución de acciones y emprendimientos de manera estable o continua hasta lograr el objetivo. No hace referencia al conformismo; al contrario, alude a la fuerza interior para insistir, repetir una acción, mantener una conducta tendiente a lograr cualquier objetivo propuesto, tanto personal como de la organización”.		
Técnica de modelado	Aplicar la perseverancia a través de la imitación de un modelo.	<p>Se harán grupos de 5 alumnos y posteriormente se les da la indicación de ver el video que será proyectado para posteriormente analizarlo.</p> <p>Video: La niña del violín https://www.youtube.com/watch?v=ckDdPR70jZI</p> <p>Al final de la proyección se pasará a responder las siguientes preguntas en grupo: ¿Qué dificultad tenía la niña del video? ¿Qué hubieras hecho tú en su lugar? ¿Qué podríamos tomar de modelo en ella?</p> <p>Posteriormente se les entregará unas hojas las cuales deben ser llenadas para poder aplicar la técnica del modelado.</p> <p>Para ello se les explicará lo siguiente: Escriban en estas hojas sus sueños o metas que desean cumplir y aquello que necesitas para lograrlo.</p>	20 min	Computadora Parlantes Proyector multimedia. Hojas
Cierre de la sesión “Compromisos”	Reconocer los conceptos aprendidos	<p>Para culminar todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para analizar lo aprendido en la sesión y la importancia de perseverar para cumplir sus metas.</p> <p>Ahora se les entrega unas hojas para que escriban su compromiso (Ver anexo 3).</p>	10 min	Hojas impresas con modelo de compromiso.

Sesión 4: Es hora de respetarnos.

Objetivo: Promover el valor del respeto con finalidad de favorecer el clima escolar en los estudiantes a través de la técnica de modelado.

Área: Escuela

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar a conocer lo que se desarrollara en la sesión	El facilitador se presentará y explicará lo que se trabajará en esta sesión, asimismo recordar las pautas y reglas en el grupo.	10 min	Computadora y multimedia.
Dinámica “Déjame entrar”	Enseñar cómo realizar un pedido de forma respetuosa.	Todos los alumnos del aula formaran un círculo que debe estar perfectamente cerrado para evitar que 5 de sus compañeros que no lo conforman y están fuera de este círculo puedan ingresar. La única consigna que se les da a los alumnos que forman el círculo es: Dejar pasar a sus compañeros sólo si dice “Por favor me dejas entrar”. Al culminar se premia con aplausos a aquellos que lograron ingresar en el círculo.	20 min	Radio CDs de música
Exposición del tema “Respeto”	Facilitar información sobre la importancia del respeto en la educación.	Se trabajará el tema del respeto a través de una exposición en base a Von Hildebrand (2004) el cuál desarrolla dicho tema con el siguiente contenido: <ol style="list-style-type: none"> 1. La importancia del respeto como actitud general 2. Los impedimentos para el desarrollo del respeto. 3. Los medios para el desarrollo del respeto. 	30 min	Computadora y multimedia.
Técnica de Modelado	Promover conductas de respeto en el aula.	Para llevar a cabo la técnica del modelado se pedirá a los alumnos que formen dos grupos, luego cada grupo escogerá un sobre	15 min	Sobres con casos

		<p>(amarillo o celeste), un representante del grupo abrirá el sobre y leerá lo que les tocó representar (respeto entre compañeros y respeto entre docente y alumnos) en dicha actuación se incorporará frases de respeto.</p> <p>Una vez se haya concluido con la representación el facilitador indicará las ventajas de relacionarse en un ambiente escolar de respeto y entregará unas hojas en las cuales encontrarán una lista de frases (Ver Anexo 4) que previamente fueron utilizadas en la representación y que serán utilizadas de forma habitual por ellos en todas las sesiones a partir de ese día.</p>		<p>Hojas con frases de respeto</p> <p>Computadora y multimedia.</p>
<p>Cierre de la sesión</p> <p>“Preguntas al facilitador”</p>	<p>Reconocer los conceptos aprendidos</p>	<p>Para culminar todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para realizar el feedback de todo lo aprendido en la sesión; para ello se pedirá a los alumnos que escriban una pregunta respecto al tema que no les haya quedado muy claro, una vez terminen de escribir el facilitador pasará a leer las preguntas y responder las interrogantes.</p> <p>Por último, el facilitador pasará a despedirse cordialmente de ellos y animarlos a asistir la siguiente sesión.</p>	<p>15 min</p>	<p>hojas</p>

Sesión 5: Yo me relaciono asertivamente

Objetivo: Identificar el estilo asertivo como el adecuado para las relaciones interpersonales en los estudiantes a través de técnicas de role playing.

Área: Social

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar a conocer lo que se desarrollara en la sesión	El facilitador se presentará y explicará lo que se trabajará en esta sesión, asimismo recordar las pautas y reglas en el grupo.	10 min	Computadora y multimedia.
Dinámica "Abrazo al azar"	Facilitar la expresividad emocional y la recepción de expresiones de cariño.	El facilitador les dice a los participantes que se pondrá música y tendrán que andar relajada por el espacio, al detenerse la música se acercaran a la persona más próxima y harán "piedra papel o tijera, luego la persona que gana pregunta a la otra: ¿Sabes lo que es un abrazo?, la persona a la que se le ha preguntado deberá contestar: "No, no lo sé"; entonces se dan un abrazo y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta "No, no lo he entendido, ¿Me das otro? Y vuelven a repetir el abrazo. Luego se vuelve a poner en marcha otra vez la música, al poco tiempo vuelve a detenerla y se repite la acción anterior, así sucesivamente hasta que todos se hayan abrazado entre ellos. Antes de pasar al desarrollo del tema se explica a los alumnos la importancia de expresar emociones positivas para afianzar las relaciones interpersonales.	20 min	Radio CDs de música

Exposición del tema "Estilo Asertivo en las Relaciones Interpersonales"	Diferenciar los diversos estilos de relaciones interpersonales.	Se trabajará el tema de los estilos de relaciones interpersonales; según Herriko (1990) 1. Las relaciones interpersonales son una necesidad básica. 2. Estilos de relación interpersonal	20 min	Computadora y multimedia.
Técnica role playing	Reconocer los diversos grupos sociales al que pertenecemos.	<p>Paso1. Motivación: Junto con todos los alumnos se planteará un problema dentro de sus interacciones sociales para lograr su participación e interés.</p> <p>Paso2. Preparación de la dramatización: El facilitador proporcionará los siguientes datos: conflicto, personajes y la escena que se dramatizará. A cada alumno se le entregará una hoja con el nombre y algunas características que posee su personaje.</p> <p>Paso3. Dramatización: Los alumnos asumirán sus roles para darle vida a sus personajes y acercarlos lo más posible a la realidad.</p> <p>Paso4. Debate: Para finalizar los alumnos analizarán todo lo observado en cada personaje y en la situación representada, respondiendo las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál era el problema o conflicto? • ¿Qué sentimientos pudieron reconocer en cada personaje? 	30 min	Piezas de imágenes de grupos sociales

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál sería la solución al conflicto más adecuada? 		
Cierre de la sesión “Lluvia de ideas”	Recordar los conceptos aprendidos	<p>Se realizará la técnica de lluvia de ideas para llegar a la conclusión del uso del estilo asertivo en sus relaciones interpersonales.</p> <p>Para ello se dará el plumón de pizarra a uno de los alumnos y este pasará a escribir la idea sobre el estilo asertivo en las interrelaciones; luego este alumno le dará el plumón a otro de sus compañeros para que se repita la actividad; así sucesivamente hasta que todos hayan escrito su idea en la pizarra.</p> <p>En ese momento el facilitador unirá las ideas y formará una conclusión global.</p>	10 min	

Sesión 6: Soy Asertivo

Objetivo: Desarrollar la habilidad de expresar sus ideas y opiniones sin ofender a los que no las comparten en los estudiantes a través de la técnica de autoinstrucciones.

Área: Social

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar a conocer lo que se desarrollara en la sesión	El facilitador se presentará y explicará lo que se trabajará en esta sesión, asimismo recordar las pautas y reglas en el grupo.	10 min	Computadora y multimedia.
Dinámica "El orgullo de ganar"	Elegir la asertividad como medio de medio de solución.	<p>Se entrega a cada alumno un globo inflado y un mondadientes y se les indica que para ganar esta dinámica lo que deben hacer es mantener su globo inflado por 1 minuto.</p> <p>Durante la dinámica se observará que muchos de ellos o talvez todos intentarán reventar el globo de algún compañero.</p> <p>Pasado el minuto se detendrá la dinámica y se explicará según la indicación dada, tan sólo necesitaban permanecer con su globo inflado más no reventar ningún globo.</p> <p>Por ello se les dirá: "Si hubiésemos sido asertivos todos hubiéramos ganado sin necesidad de pasar sobre el otro".</p>	20 min	Globos inflados mondadientes
Exposición del tema "Asertividad"	Enseñar el tema de Asertividad.	Se trabajará la definición de la asertividad según Alberti y Emmons (1978) es aquella conducta que permite a una persona actuar en base a sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los otros.	25 min	Computadora y multimedia.

		<p>Posteriormente se explicará las dimensiones de la conducta asertiva propuestas por Lazarus (1973).</p> <ul style="list-style-type: none"> • La capacidad de decir no. • La capacidad de pedir favores o hacer peticiones. • La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos. • La capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones generales. 		
Técnica de autoinstrucciones	Vivenciar los problemas relacionados con dar y recibir afecto	<p>El facilitador pedirá a todos los alumnos que cierren sus ojos y se pasará a decir frases las cuales deberán ser repetidas por todos los alumnos.</p> <p>Las frases mencionadas serán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Escucho a la persona que me está hablando 2. Trato de procesar y analizar la información dada. 3. Respiro y digo lo que opino 4. Digo a la persona que entiendo lo que desea o lo que piensa, pero yo tengo otra idea opuesta. 5. Agradezco que me haya escuchado. <p>Luego se pedirá a los alumnos que abran los ojos y escriban en una hoja sus propias auto instrucciones para cuando no estén de acuerdo con sus padres y así puedan expresar sus ideas de forma asertiva.</p>	25 min	Hojas lapicero

Feedback	Reconocer los conceptos aprendidos	<p>Para culminar el facilitador pedirá a cada alumno que lea sus autoinstrucciones, luego se fomentará la importancia de practicarlas en caso de controversia o desacuerdos entre algún familiar suyo.</p> <p>Por último, el facilitador pasará a despedirse cordialmente de ellos y animarlos a asistir la siguiente sesión.</p>	10 min	
----------	------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--

Sesión 7: Mejorando mi comunicación

Objetivo: Propiciar el uso de la comunicación positiva de hijos a padres a través de la técnica de resolución de problemas.

Área: Hogar

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar a conocer lo que se desarrollará en la sesión	El facilitador se presentará y explicará lo que se trabajará en esta sesión, asimismo recordar las pautas y reglas en el grupo.	10 min	Computadora y multimedia.
Dinámica "Sigue mi voz"	Experimentar el escucha activa y la importancia de la comunicación positiva.	<p>El facilitador pedirá que los alumnos formen parejas y luego se sienten ubicando sus sillas de espaldas, después se otorgara a uno de ellos una hoja en blanco y un lápiz y a su pareja una hoja en la cual se encontrará un dibujo modelo (Ver anexo 5).</p> <p>La consigna es que el alumno que posee el dibujo modelo deberá dar las instrucciones necesarias para que pareja logre realizar el dibujo para que quede tal cual el modelo original; lo único que no está permitido es voltear a ver como su pareja está realizando el dibujo.</p> <p>Al finalizar el facilitador les preguntará cómo se sintieron y si tuvieron un buen guía y una buena comunicación.</p>	20 min	Radio Hojas bond Lápices Hojas con modelo de dibujo
Exposición del tema "Comunicación Positiva"	Otorgar información sobre la importancia del respeto	<p>Se trabajará el tema del respeto a través de una exposición en base a Bermudez, R y Morris, L (1993).</p> <ol style="list-style-type: none"> Definición. ¿Cómo lograr una comunicación positiva con las personas para sentirnos bien? 	30 min	Computadora y multimedia.

		<p>3. Requerimientos de la comunicación positiva.</p> <p>4. Procedimientos para lograr una comunicación positiva.</p>		
Técnica de Resolución de problemas	Aplicar la técnica de resolución de problemas como alternativa para una comunicación positiva entre padres e hijos.	<p>Para llevar a cabo la técnica cognitivo-conductual de resolución de problemas propuesta por D'Zurilla y Goldfried (1971) se aplicarán las 5 fases de entrenamiento:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Orientación hacia el problema. 2. Definición y formulación del problema. 3. Generación de alternativas de solución. 4. Toma de decisiones. 5. Implementación de la solución y verificación. <p>Estas fases serán resueltas en base a algún problema familiar con sus padres que quisieran resolver y al finalizar el facilitador dará la indicación que para saber que hemos elegido una solución útil debemos hacernos estas preguntas:</p> <p>¿La idea es práctica y se puede llevar a cabo?, ¿Es realista?, ¿Es muy costosa?, ¿Cuánto tiempo requiere? y las consecuencias que se anticipan de su puesta en práctica ¿llevan a resolver el problema?</p>	20 min	
Cierre de la sesión "Encuesta corporal"	Reconocer los conceptos aprendidos	Para culminar todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para realizar la encuesta corporal con las siguientes indicaciones:	10 min	hojas

		<ul style="list-style-type: none">• Den una palmada aquellos que estén de acuerdo en el uso de la comunicación positiva.• Párense aquellos que hayan entendido la técnica de resolución de problemas.• Muéstrenme sus dedos del 1 al 5, donde 1 es el puntaje más bajo de satisfacción con todo lo realizado en esta sesión y 5 significa satisfacción total. <p>Por último, el facilitador pasará a despedirse cordialmente de ellos y animarlos a asistir la siguiente sesión.</p>		
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Sesión 8: Superando los conflictos

Objetivo: Brindar estrategias para establecer soluciones frente a conflictos frecuentes en el hogar de los estudiantes a través de la técnica de la silla vacía.

Área: Hogar

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar a conocer lo que se desarrollará en la sesión	El facilitador se presentará y explicará lo que se trabajará en esta sesión, asimismo recordar las pautas y reglas en el grupo.	10 min	Computadora y multimedia.
Dinámica "Enredados"	Elegir la solución al conflicto grupal planteado.	El facilitador pedirá que los alumnos formen 2 grupos y cada grupo a su vez formará un círculo. Una vez formados el facilitador pasara una cinta elástica alrededor de los brazos y muñecas de cada participante del grupo. Luego se dará la indicación de desenredarse para que todos los miembros del grupo puedan liberarse. Al finalizar se explicará al grupo sobre los conflictos que en este caso representaba la cinta y las formas de superarlos buscando soluciones en los cuales todos puedan salir ganando.	20 min	Cinta elástica
Exposición del tema "Resolución de conflictos"	Exponer el tema de superación de conflictos.	Se trabajará el tema de conflictos según Deutsch (1973) el cual ofrece una tipología que abarca seis categorías dentro del conflicto. Luego se dará a conocer las 9 estrategias de resolución de conflictos según Peres, D. (2015) 1. La calma 2. El arbitraje	20 min	Computadora y multimedia.

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Contar historias 4. Discusión objetiva 5. El juicio 6. El cambio de rol 7. Lo positivo y lo negativo 8. La silla de pensar 9. El guiñol problemático 		
Técnica de la silla vacía	Aplicar la técnica de la silla vacía para superar conflictos en el hogar	<p>Para llevar a cabo la técnica gestáltica de la silla vacía se pedirá a los alumnos que se sienten formando un círculo y en la parte central el facilitador ubicará una silla dándoles la indicación que en esa silla está sentado su padre y/o madre y que esta es la oportunidad de decirle aquello que jamás se atrevieron decir o preguntar.</p> <p>Posteriormente se pedirá a sus compañeros que den posibles respuestas. El facilitador dirigirá dicha técnica buscando que se culmine con una frase conciliadora entre padre e hijo y sanando heridas o conflictos no resueltos.</p>	30 min	Silla Parlantes Radio
Cierre de la sesión "Completar frases"	Reconocer todo lo aprendido y las dudas a través de frases incompletas.	<p>Para culminar el facilitador entregará hojas cada alumno con frases incompletas respecto a lo realizado en la sesión (Ver Anexo 6).</p> <p>Cuando todos hayan terminado de llenar las hojas el facilitador pasará a recogerlas.,</p>	10 min	hojas

Sesión 9: Yo me valoro

Objetivo: Afianzar la autovaloración en los alumnos a través de técnicas de autoafirmación.

Área: Sí mismo

Actividad	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Presentación	Dar a conocer lo que se desarrollará en la sesión	El facilitador se presentará y explicará lo que se trabajará en esta sesión, asimismo recordar las pautas y reglas en el grupo.	10 min	Computadora y multimedia.
Dinámica “A mí me gusta”	Expresar que es lo que le gusta más de su cuerpo.	El facilitador pedirá a los alumnos que formen un círculo y explicará que, al lanzar la pelota de trapo, aquel alumno que lo sujete deberá decir su nombre, que parte de su cuerpo le gusta más y el por qué. Al terminar su intervención deberá lanzar la pelota de trapo a otro de sus compañeros hasta que todos ellos logren participar.	20 min	Pelota de trapo
Exposición del tema “Autovaloración”	Dar a conocer la definición y factores de la autovaloración.	Para llevar a cabo la técnica de autoafirmación se explicarán los beneficios de su aplicación constante para eliminar pensamientos negativos. Luego se expondrá la definición de la autovaloración hecha por Núñez,B y Peguero,H. (2009), dentro de la cual también sistematizaron aquellos factores que la determinan, los cuales son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • La actitud o motivación • El esquema corporal • Las aptitudes 	20 min	Computadora y multimedia.

		La valoración externa		
Técnica de Autoafirmación	Expresar de forma verbal autoafirmaciones positivas.	<p>El facilitador explicará los pasos para realizar la técnica de forma correcta. Cada uno creara una autoafirmación guiándose de lo pasos (ver Anexo 7).</p> <p>Posteriormente el facilitador y todos alumnos pondrán en práctica dichas afirmaciones mirándose frente a frente con uno de sus compañeros y diciendo ambos en voz alta la siguiente frase: Por ejemplo: “Yo me gusto, yo me quiero y me amo tal como soy”</p>	30 min	Hoja con pasos para realizar la técnica de autoafirmación.
Cierre de la sesión “Análisis de lo adquirido”	Expresar todo aquello que se aprendió durante el programa.	<p>Para culminar todo el grupo de estudiantes se sentarán formando un círculo para realizar el Feedback de todo lo expuesto:</p> <p>¿Qué aprendiste durante todo el programa? ¿Cómo te sientes ahora después de todas las habilidades adquiridas? ¿Cómo lo practicarías en tu vida? ¿Qué fue lo que más te gusto? ¿Qué cambiarías o agregarías para mejorar este programa?</p> <p>Por último, el facilitador se despedirá y agradecerá a todos los alumnos por su participación activa durante todas las sesiones.</p>	20 min	

BIBLIOGRAFÍA

- Albuja, V, (2016) “la autopercepción de la imagen corporal y su relación con la autoestima en los estudiantes de la Unidad Particular Santo Domingo Savio de Pomasqui. (*Tesis de Licenciatura*) Quito: Universidad Tecnológica Indoamericana. Obtenido de <http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/610/1/TESIS%20PRESENCIAL%20PSICOLOGIA%20ALBUJA%20TORRES%20VALERIA.pdf>
- Alcátara, J. (1993). *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: CEAC.
- Arana, S. N. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes (Tesis de Licenciatura)*. Quetzaltenango: Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Avalos, U. K. (2016). Obtenido de <http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/85/Avalos%20Uceda%2c%20Katherine%20Luisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Avendaño, K. A. (2016). *Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol (Tesis de Maestría)*. Guatemala de la Asunción: Universidad Rafael Landívar. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/67/Avendano-Karen.pdf>
- Barreto, A. (2007). *Autoestima y Autoimagen*. Bogotá: Paulinas.
- Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima*. Cantabria: SalTerra.
- Branden, N. (1994). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Grupo Balmes.
- Caballo, V. E. (1983) *Estudios de Psicología. Asertividad: definiciones y dimensiones*. Universidad Autónoma de Madrid.
- Cardona, R (2018). *La resolución de conflictos en los Centros Educativos*. (Tesis de Maestría). Universidad Pedagógica Nacional Francisco Morazán, Tegucigalpa. Recuperado de: <file:///C:/Users/crish/Downloads/la-resolucion-de-conflictos-cristhian.pdf>

- Cardenal, V. (1999). *El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal*. Málaga: Aljibe.
- Cazares, G. (2015). *Estilos parentales y el autoconcepto en los estudiantes del quinto grado de educación primaria de la institución educativa técnica Sumapaz sede "Antonio María Lozano", Melgar, Colombia, 2014 (Tesis de Maestría)*. Lima: Universidad Peruana Unión. Obtenido de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/489/Gladys_Tesis_maestria_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Castañeda, A. K. (2013). *Autoestima, claridad de autoconcepto y salud mental en adolescentes de lima metropolitana (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Obtenido de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5094/CAS TANEDA_DIAZ_ANNA_AUTOESTIMA_ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Coopersmith, S. (1967). *Los Antecedentes del Autoestima*. New York: Freeman.
- Coopersmith, S. (1976). *Estudio sobre la estimación propia. Psicología Contemporánea. Selections Scientifics American*. Madrid: Blume.
- Coopersmith, S. (1999). *Inventario de Autoestima*. Madrid: TEA.
- Craig, G. (1988). *Desarrollo Psicológico*. México: Prentice Hall.
- Diario Perú 21. (2017). Se registraron más de mil casos de bullying durante el 2016. *Diario Perú 21*. Obtenido de <https://peru21.pe/lima/registraron-mil-casos-bullying-2016-74753>
- Díez, A. (2017). La técnica de solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried. La mente es maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-tecnica-solucion-problemas-dzurilla-goldfried/>

- Ecured. (2016). Comunicación positiva en Educación. 2016, Recuperado de:
https://www.ecured.cu/Comunicaci%C3%B3n_positiva_en_Educaci%C3%B3n
- Espinoza, M. (2015). *Propiedades Psicométricas del Inventario de Autoestima de Coopersmith Forma A en alumnos de secundaria (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Universidad César Vallejo.
- Feldman, J. (2005). *Autoestima ¿cómo desarrollarla?* (5ta. ed.). Madrid: Narcea.
- Ferrel, F. R., Vélez, J., & Ferrel, L. F. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. *Encuentros*, 12(2), 35-47. Obtenido de http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/1031/1/2014_Factores%20Psicologicos_Rev.Encuentros.pdf
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (2014). Los adolescentes, los jóvenes y la transformación del futuro. Recuperado de:
<https://www.unfpa.org/sites/default/files/pubpdf/SWOP2014%20Report%20Web%20Spanish.pdf>
- Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. (2017). Una situación habitual: Violencia en las vidas de los niños y los adolescentes. Retrieved 28/02/18. Recuperado de:
https://www.unicef.org/publications/files/Violence_in_the_lives_of_children_Key_findings_Sp.pdf
- Gerónimo, G. (2017). *Violencia familiar y el nivel de autoestima en los adolescentes de la institución educativa pública Leoncio Prado 3014 distrito del Rímac 2017 (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Universidad César Vallejo. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3264/Geronimo_HG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernandez, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. Obtenido de <https://josedominguezblog.files.wordpress.com/2015/06/metodologia-de-la-investigacion-hernandez-sampieri.pdf>

- Herrera, M. (2016). *Clima social familiar y autoestima en adolescente de una Institución Educativa Nacional de Nuevo Chimbote (Tesis de Licenciatura)*. Chimbote: Universidad Cesar Vallejo. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/226/herrera_rm.pdf?sequence=1
- Huaire, E. (2014). Prevalencia de resiliencia y autoestima sobre el rendimiento escolar en estudiantes de instituciones educativas de Ate Vitarte, Lima. *Apuntes de Ciencia y Sociedad*, 04(02), 202-209. Obtenido de <http://dx.doi.org/10.18259/acs.2014023>
- INEI. (2015). *El 27% de la población peruana son jóvenes*. Recuperado el 13 de enero de 2018, de [inei.gob.pe: https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/](https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/)
- López, M. (2017). *Motivación de logro y Rendimiento Académico en estudiantes de la Facultad de Ingeniería Eléctrica y Electrónica (Tesis de Licenciatura)*. Universidad Pública de Lima, Lima Recuperado de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1394/Motivacion_LopezEsquivel_Miguel.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lopez, N. (s.f). *Teoría de Abraham Maslow*. Rcuperado de: <http://nereida-pedagogia.jimdo.com/unidad-3/3-1/>
- Llerena, A (1995). Adaptación peruana de la normalización del Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith. Lima Metropolitana.
- Mackay, M., & Fanning, P. (2002). *Autoestima: Autoestima, evaluación y mejora*. Barcelona: Martinez Rocca.
- Marín, N. (2017). 10 técnicas de Resolución de Conflictos. 2017. Lifeder.com Recuperado de: <https://www.lifeder.com/tecnicas-resolucion-conflictos/>
- Méndez, C. (2001). *Diseño y desarrollo del proceso de investigación (3ra. ed.)*. Bogotá: McGraw-Hill - interamericana.
- Morales, R. (2017). *Nivel de autoestima y consumo de alcohol en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Pública Industrial 32 - Puno 2016 (Tesis de Licenciatura)*. Puno: Universidad Nacional del Altiplano. Obtenido de

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/4172/Morales_Centeno_Rosalva.pdf?sequence=1

Morello, M. (2017). *Nivel de autoestima en adolescentes de secundaria de la institución educativa Alborada Francesa en el distrito de comas - 2015 (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Universidad de Ciencias y Humanidades. Obtenido de

http://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/188/Morello_MR_tesis_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martín, S. (2009). COMPETENCIAS III: PERSEVERANCIA, Formación y Talento Recuperado de: <http://www.formacionytalento.com/2009/10/competencias-iii-perseverancia.html>

Nizama, E. (2014). Los jóvenes peruanos sufren de baja autoestima. La República, 1. Recuperado de: <http://larepublica.pe/archivo/787634-los-jovenes-peruanos-sufren-de-baja-autoestima>

Núñez, B. & Peguero, H. (2009). La autovaloración y su papel en el desarrollo profesional. Una experiencia. *Educación Médica Superior*, 23, 2.

Muñoz, L. (2011). *Autoestima, factor clave en el éxito escolar: relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio - económico bajo (Tesis de Maestría)*. Santiago: Universidad de Chile. Obtenido de http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cs-munoz2_l/pdfAmont/cs-munoz2_l.pdf

Murueta, M. (2015). *El yo: la percepción de sí mismo*. México: Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología.

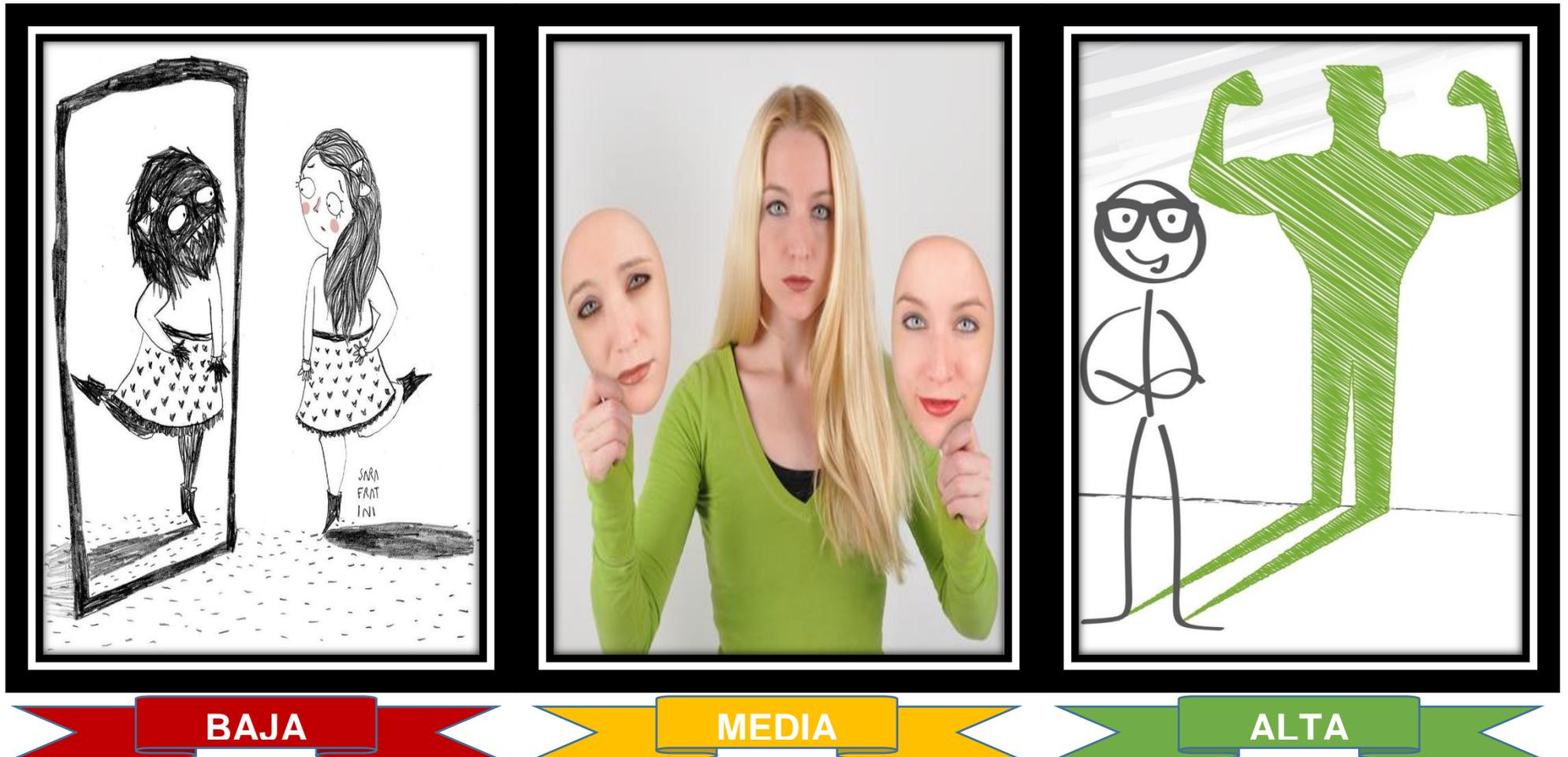
Ocaña, Y. (2015). *Autoestima y desempeño docente en las instituciones educativas del distrito de Comas, en el año 2014 (Tesis de Doctorado)*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Obtenido de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5284/Oca%F1a_fy.pdf?sequence=1

- OMS; (2015). *Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente (2016 - 2030) sobrevivir prosperar transformar*. Obtenido de everywomaneverychild.org: http://www.everywomaneverychild.org/wp-content/uploads/2017/10/EWEC_GSUpdate_Full_ES_2017_web.pdf
- Panduro, L., & Ventura, Y. (2013). *La autoestima y su relación con el rendimiento escolar de los estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas del distrito de San Martín de Porres, 2013 (Tesis de Licenciatura)*. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/562/TESIS%20%20TV.%2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Papalia, D. E., Wendkos, S., & Duskin, R. (2012). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill. Obtenido de <http://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>
- Ramírez, F. (2012). *Cómo Hacer un Proyecto de Investigación*. Caracas: Panapo.
- Ramos, M. (2016). *Clima social familiar y autoestima en adolescente de una institución educativa nacional de nuevo Chimbote*. (Tesis para obtener el título profesional de licenciada en psicología). Universidad cesar vallejo de Chimbote, Perú. Recuperado de: <file:///E:/TRABAJOS%20DE%20IVANA/PRUEBA%20ADATADO%20EN%20PERU.pdf>
- Reina, M. D., & Oliva, A. (2015). De la Competencia Emocional a la Autoestima y Satisfacción Vital en Adolescentes. *Psicología Conductual*, 23(2), 345-359. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/285199595_De_la_competencia_emocional_a_la_autoestima_y_satisfaccion_vital_en_adolescentes
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press. Princeton. recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books

- Sanchez, L., & Ventura, Y. (2013). *La Autoestima y su Relación con el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Tercer Grado de Secundaria de la Institución Educativa José María Arguedas del Distrito de San Martín de Porres (Tesis de Licenciatura)*. Lima:Universidad Nacional de Educación Enrique Guzman y Valle. Obtenido de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/562/TESIS%20%20TV.%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tineo, D. (2015). *Clima social familiar y la autoestima del personal administrativo de la Municipalidad de Villa Vicus.Chulucanas - Piura, 2013*. Piura: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Obtenido de http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/139/TINEO_GARCIA_DIANA_MARGOT_CLIMA_SOCIAL_FAMILIR_AUTOESTIMA_PERSONAL_ADMINISTRATIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Trespalacios, J., Vásquez, R., & Bello, L. (2005). *Investigación de mercado: métodos de recogida y análisis de la información para la toma de decisiones de marketing*. Madrid: Paraninfo.
- Ulloque, L., & Monterrosa, A. (2015). Prevalencia de baja autoestima y nivel de resiliencia bajo, en gestantes adolescentes de poblaciones del caribe colombiano. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 462 - 474. Obtenido de <http://www.revistasochog.cl/files/pdf/DR.ULLOQUE0.pdf>
- Vahos, H. (2014). Los jóvenes peruanos sufren de la baja autoestima. (E. Nizama, Entrevistador) Obtenido del Diario La República. Obtenido de <https://larepublica.pe/archivo/787634-los-jovenes-peruanos-sufren-de-baja-autoestima>
- Von Hildebrand. (2004). Educación y educadores. La importancia del respeto en la educación, 7, 221-228.

ANEXOS

NIVELES DE AUTOESTIMA



ANEXO 2. SESIÓN 2: YO PUEDO LOGRARLO. ACTIVIDAD: TÉCNICA DE REFORZAMIENTO POSITIVO “LA ENCICLOPEDIA”

LA ENCICLOPEDIA

1. ¿Cómo se llama el satélite natural de la tierra?
2. ¿Cuántos planetas existen actualmente?
3. ¿Cuánto es $15 \times 2 + 10$?
4. Nombra 4 nombres de incas
5. ¿Cuál es el nombre del animal que tiene las cinco vocales?
6. ¿Cuánto es la mitad de 24 aumentado en 3?
7. Nombra las partes de la oración.
8. ¿Qué es la fotosíntesis?
9. ¿Cuál es el nombre de nuestro presidente?
10. ¿Quién escribió la Divina Comedia?



Únicamente para uso del
facilitador

**ANEXO 3. SESIÓN 3: RETROCEDER NUNCA, RENDIRSE JAMÁS. ACTIVIDAD: CIERRE DE LA SESIÓN
“COMPROMISOS”**

COMPROMISOS

“Yo..... me
comprometo a cumplir mi objetivo de
....., dentro de años.

Para poder lograrlo me esforzaré cada día y demostraré
que fui perseverante con mi deseo de conseguir mi
objetivo y jamás me rendiré a pesar de lo difícil que pueda
resultar.”

“Yo..... me
comprometo a cumplir mi objetivo de
....., dentro de años.

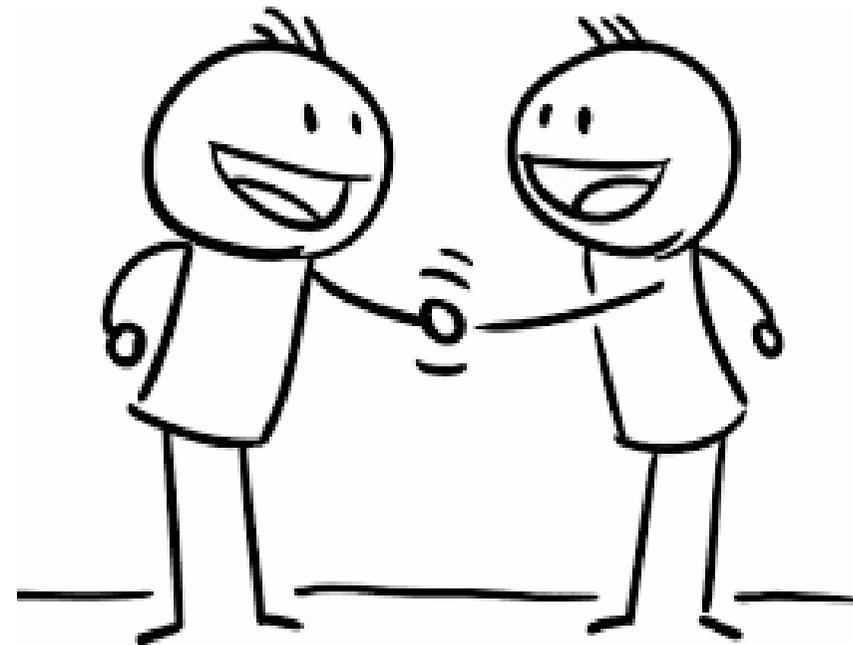
Para poder lograrlo me esforzaré cada día y demostraré
que fui perseverante con mi deseo de conseguir mi
objetivo y jamás me rendiré a pesar de lo difícil que pueda
resultar.”

**RECORTAR CADA UNO DE LOS COMPROMISOS Y ENTREGAR A LOS
PARTICIPANTES.**

ANEXO 4. SESIÓN 4: ES HORA DE RESPETARNOS. ACTIVIDAD: TÉCNICA DE MODELADO

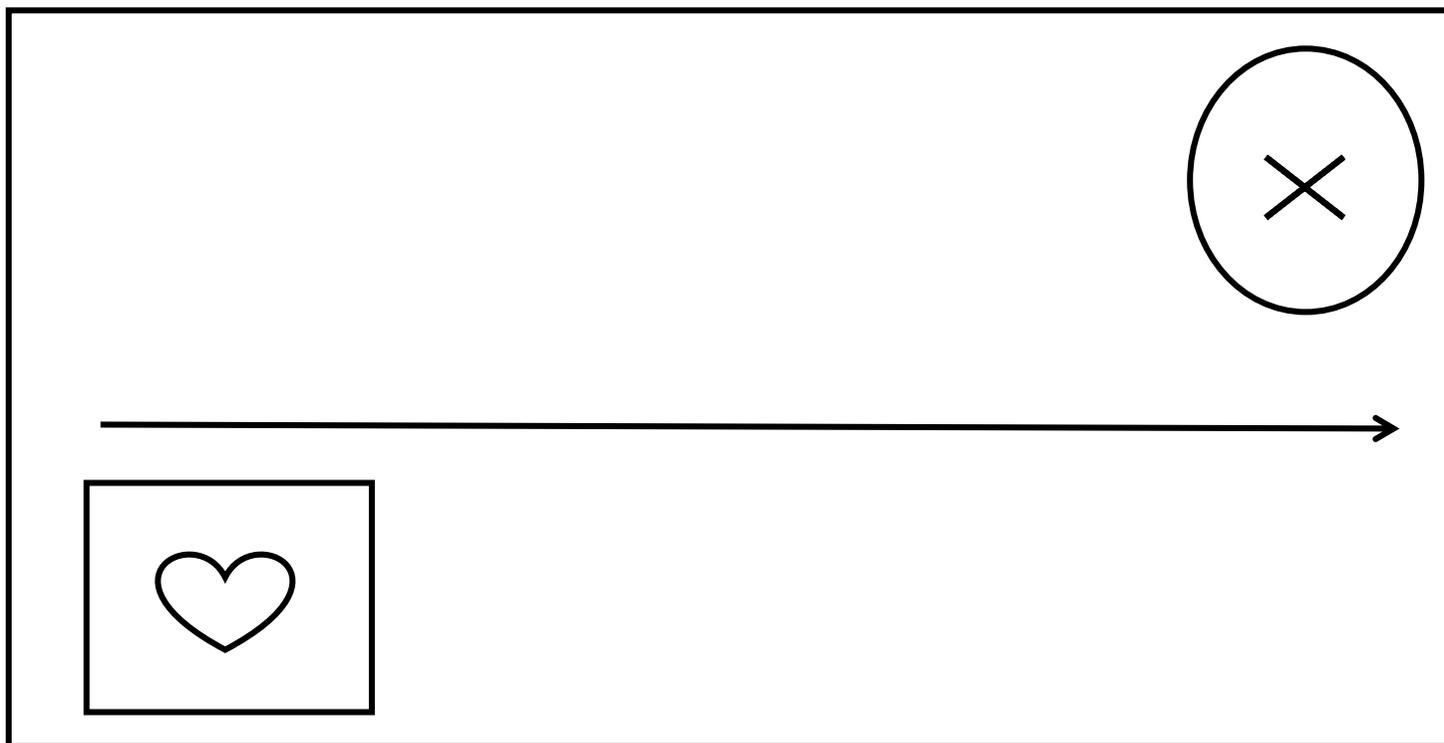
LISTA DE FRASES RESPETUOSAS

1. Tienes toda mi admiración.
2. Muy amable de tu parte.
3. Aprecio mucho tu amistad.
4. Gracias por tu sugerencia.
5. Espero tu comprensión para conmigo.
6. Trataré de ser cordial.
7. Agradezco tu cumplido.
8. Disculpa si te incomodé.
9. Es un honor poder compartir grupo contigo.
10. No estoy de acuerdo, pero respeto tu opinión.



ENTREGAR ESTA LISTA A CADA PARTICIPANTE

MODELO – “SIGUE MI VOZ”



RECORTAR ESTE MODELO Y ENTREGAR AL ALUMNO QUE HARÁ DE GUÍA DE LA
DINÁMICA

FRASES INCOMPLETAS

En este grupo:

Aprendí _____

Ya sabía _____

Me sorprendí por _____

Me molesté por _____

Me gustó _____

No me gustó _____



ENTREGAR ESTA HOJA DE FRASES A CADA PARTICIPANTE PARA SER COMPLETADA

ANEXO 7. SESIÓN 9: YO ME VALORO. ACTIVIDAD: TÉCNICA DE AUTOAFIRMACIÓN

**PASOS DE TÉCNICA
DE**

1. Formular una afirmación o frase positiva.
2. Las afirmaciones tienen que reflejar tu presente y no tu futuro.
3. Se deben repetir de forma constante hasta que se conviertan en una creencia.

**PASOS DE TÉCNICA
DE**

1. Formular una afirmación o frase positiva.
2. Las afirmaciones tienen que reflejar tu presente y no tu futuro.
3. Se deben repetir de forma constante hasta que se conviertan en una creencia.

**RECORTAR CADA RECUADRO Y ENTREGAR A CADA ALUMNO
PARTICIPANTE**

ANEXO 8. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
<p>1. PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuáles son los niveles de autoestima que presentan los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao?</p> <p>2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de autoestima: ¿de sí mismo, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao? - ¿Cuál es el nivel de autoestima: social/pares, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao? - ¿Cuál es el nivel de autoestima: hogar/padres, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao? - ¿Cuál es el nivel de autoestima: ¿escolar, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao? 	<p>1. OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar los niveles de autoestima que presentan los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao..</p> <p>2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de autoestima: de sí mismo, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao. - Determinar el nivel de autoestima: social/pares, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao. - Determinar el nivel de autoestima: hogar/padres, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao. - Determinar el nivel de autoestima: escuela, en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao. 	<p>1. POBLACIÓN:</p> <p>La población de estudio está conformada por los estudiantes adolescentes del segundo grado de educación secundaria, secciones “A”, “B” y “C” de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao.</p> <p>2. MUESTRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 54 estudiantes. <p>3. TÉCNICA DE SELECCIÓN DE LA MUESTRA:</p> <p>No probabilístico</p> <p>4. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION:</p> <p>Es una investigación de tipo descriptiva- transversal, de nivel aplicativo y no Experimental.</p> <p>5. VARIABLE DE ESTUDIO:</p> <p>Autoestima.</p>

ANEXO 9. CARTA DE PRESENTACION DE LA UNIVERSIDAD



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social



Lima, 07 de Marzo del 2018

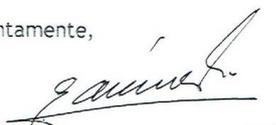
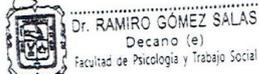
Carta N° 456-2018-DFPTS

Señor
KURT HERBERT TÁVARA CURAY
DIRECTOR
I.E. 5082 SARITA COLONIA
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Cristhian Hernán Alex VILLAVICENCIO BARRANTES**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 05-013065-8, 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,

RGS/erh
Id. 830908

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

**ANEXO 10. INVENTARIO DE AUTOESTIMA FORMA ESCOLAR DE
COOPERSMITH**

INVENTARIO DE AUTOESTIMA ESCOLAR (Adaptado por Ariana Llerena)

EDAD:SEXO:GRADO Y SECCION:FECHA:

Marque con un aspa (X) debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios:

V cuando la frase SI coincide con tu forma de ser o pensar.

F si la frase NO coincide con tu forma de ser o pensar.

NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS

N°	PREGUNTAS	V	F
1	Generalmente los problemas me afectan muy poco.		
2	Me cuesta mucho trabajo hablar en público.		
3	Si pudiera cambiaria muchas cosas de mí.		
4	Puedo tomar una decisión fácilmente.		
5	Soy una persona simpática.		
6	En mi casa me enoja fácilmente.		
7	Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo.		
8	Soy popular entre las personas de mi edad.		
9	Mis padres generalmente toman en cuenta mis sentimientos.		
10	Me doy por vencido fácilmente.		
11	Mis padres esperan demasiado de mí.		
12	Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy.		
13	Mi vida es complicada.		
14	Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas.		
15	Tengo mala opinión de mí mismo(a).		
16	Muchas veces me gustaría irme de casa.		
17	Con frecuencia me siento a disgusto en mi grupo.		
18	Soy menos guapo(a) o bonita que la mayoría de la gente.		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo.		
20	Mi familia me comprende.		
21	Los demás son mejor aceptados que yo.		
22	Generalmente siento como si mi familia me estuviera presionando.		
23	Generalmente me siento desmoralizado en mi grupo.		
24	Muchas veces me gustaría ser otra persona.		
25	Se puede confiar muy poco en mí.		
26	Nunca me preocupo por nada.		
27	Estoy seguro de mí mismo.		
28	Me aceptan fácilmente.		
29	Mi familia y yo la pasamos bien juntos.		

N°	PREGUNTAS	V	F
30	Paso bastante tiempo soñando despierto(a).		
31	Desearía tener menos edad.		
32	Siempre hago lo correcto.		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento como estudiante en la escuela.		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer.		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago.		
36	Nunca estoy contento(a).		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo.		
38	Generalmente puedo cuidarme sola(o).		
39	Soy bastante feliz.		
40	Preferiría estar con niños menores que yo.		
41	Me gustan todas las personas que conozco.		
42	Me gusta cuando me invitan a la pizarra.		
43	Me entiendo a mí mismo.		
44	Nadie me presta mucha atención en casa.		
45	Nunca me reprenden.		
46	No me está yendo tan bien en los estudios como yo quisiera.		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla.		
48	Realmente no me gusta ser un adolescente.		
49	No me gusta estar con otras personas.		
50	Nunca soy tímido(a).		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo.		
52	Los chicos generalmente se la agarran conmigo.		
53	Siempre digo la verdad.		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz.		
55	No me importa lo que me pase.		
56	Soy un fracasado.		
57	Me fastidio fácilmente cuando me reprenden.		
58	Siempre sé lo que debo decir a las personas.		

CORREO DE APROBACIÓN

3/9/2018

Re: Investigación - Autoestima en estudiantes del ... - Cristhian V.Barrantes

Re: Investigación - Autoestima en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao

FERNANDO RAMOS <framos1813@hotmail.com>

dom 2/09/2018 06:50

Bandeja de entrada

Para: Cristhian V.Barrantes <crish_chap@hotmail.com>;

 1 archivos adjuntos (3 MB)

TESIS FINAL Cristhian Villavicencio 02 setiembre 2018.docx;

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA.

Mg. Fernando Ramos Ramos

Observación: Puede imprimir este correo y adjuntar a la tesis para fines de programación de la fecha de sustentación.

En el resultado del antiplagio, debe eliminarse las letras señaladas de color rojo, no es necesario que este, solo el porcentaje total del antiplagio.

De: Cristhian V.Barrantes <crish_chap@hotmail.com>

Enviado: viernes, 31 de agosto de 2018 17:32

Para: FERNANDO RAMOS

Asunto: Investigación - Autoestima en estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 5082 Sarita Colonia del Callao

Buenas tardes profesor Ramos

Le envié mi tesis completa con debido anti plagio.

Gracias

<https://outlook.live.com/owa/?viewmodel=ReadMessageItem&ItemID=AQMkADAwATY0MDABLTKyNTMtNTZiMi0wMAItMDAKAEYAAA0BDwr7Y%2f0...> 1/1

CERTIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 21%

Date: jueves, Setiembre 27, 2018

Statistics: 4223 words Plagiarized / 20095 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective
Improvement.
