



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Desarrollo de la autoestima en estudiantes del 4to de secundaria en un centro educativo
ubicado en Zarate (S.J.L)

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR (ES)

Bachiller

Regalado León, Wendy Valeria

ASESOR

Magister. Luis Manuel, Castillo Chávez

Magister. Gloria, Liñán Colchado

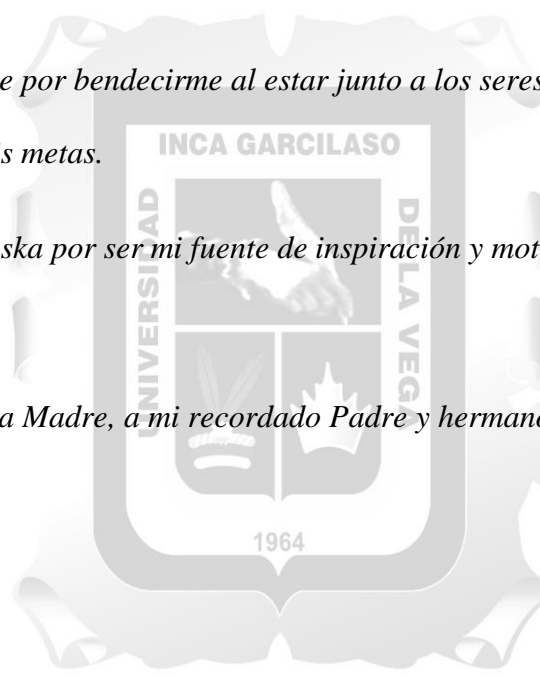
Lima, agosto 2020

Dedicatoria

A Dios Padre y Dios Madre por bendecirme al estar junto a los seres que amo y darme la oportunidad de realizar mis metas.

A mis hijos Omaly y Leonuska por ser mi fuente de inspiración y motivación para poder superarme cada día más.

A Jhon Chávez, a mi amada Madre, a mi recordado Padre y hermanos por permitirme aprender más de la vida a su lado



Agradecimientos

Agradezco a la Institución Educativa Particular, quienes me acogieron y me permitieron desenvolver y volcar todos mis conocimientos profesionales.

También quiero agradecer a mi alma mater, la universidad Inca Garcilaso de La Vega, de manera especial a los docentes que contribuyeron a mi formación profesional.

Para finalizar a mis asesores Magister Gloria Liñán y Magister Luis Castillo, por la orientación y ayuda que me brindo para la realización de este trabajo de suficiencia profesional.

Desarrollo de la autoestima en estudiantes del 4to de secundaria en un centro educativo ubicado en Zarate (S.J.L)

Resumen y palabras clave

El presente trabajo tiene como objetivo el desarrollo de la autoestima en estudiantes de 4to de secundaria, mediante la adquisición de estrategias socioafectivas que contribuyan a una autovaloración positiva y al desarrollo de estrategias de afrontamiento. Nuestra metodología se basa en dinámicas grupales y evaluaciones Psicoeducativas; se utilizó como modelo de enfoque la terapia cognitiva conductual.

Para realizar el trabajo, seleccionamos a 20 alumnos del 4to de secundaria, de los cuales son 10 varones y 10 son mujeres, se utilizó la escala de autoestima de Rosenberg, para hacer la evaluación de entrada y el mismo test, para hacer la evaluación de salida, los resultados obtenidos evidencian que hubo mejoría en relación a ambos grupos, de varones y de mujeres.

Los talleres de autoestima se realizaron en 15 sesiones donde se aplican las teorías de los autores Walsh y Vaughan (1999), McKay y Fanning (1999), Branden (2001), Quiles y Espada (2004) María de Jesús Gómez Hernández (2007) Liliana Barrera (2012), obteniendo resultados satisfactorios, luego se continua con fichas de seguimiento, para lo cual se pide la colaboración de los coordinadores académicos y el departamento psicopedagógico.

Palabra clave: Autoestima, autoconcepto, autovaloración, aceptación y adolescencia.

Development of self-esteem in students of the 4th year of high school in an educational center located in Zarate (San Juan de Lurigancho)

Summary

This writing, and all the work described, aim at developing self-esteem in students of the 4th year of secondary school, through group activities, psychoeducational evaluations and socio-affective strategies, the self-evaluation on this teenager was improved; cognitive behavioral therapy was used as the focus model.

The project was taken to 20 students (10 boys and 10 girls) of the 4th year of high school on the first and fourth bimester, to whom, the Rosenberg self-esteem scale was used. The results obtained between boys and girls is an evidence that there was an improvement between the first and the second test taken.

There were 15 self-esteem study groups, in which, ideas from experts such as Walsh y Vaughan (1999), McKay y Fanning (1999), Branden (2001), Quiles y Espada (2004) María de Jesús Gómez Hernández (2007) Liliana Barrera (2012), were considered and used successfully in the fourth bimester with follow-up cards that academic counselors and the school psychopedagogical department applied.

Also, students learn the self-esteem main points and developed skills such as public speaking, good feeling expression, deal with problems, accept critics and trust on themselves.

As a final suggestion, it is important to continue developing socio-affective interventions on the students that only provide benefits in their school environment and daily life.

Key words: Self-esteem, self-concept, self-worth, acceptance, adolescence

Índice

Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Resumen	4
Abstract and keyword	6
Índice	7
Índice de tablas	8
Introducción	9
Capítulo 1: Aspectos generales	
1.1 Descripción de la institución	11
1.1.1 Descripción del servicio	12
1.1.2 Ubicación y Contexto Socioeconómico	14
1.1.3 Actividad general o área de desempeño	16
1.1.4 Misión y visión	16
Capítulo 2: Descripción general de la experiencia	



2.1 Actividad profesional desarrollada	17
2.2 Propósito del puesto y funciones asignadas	18
Capítulo 3: Fundamentación del tema	
3.1 Teoría y la practica en el desempeño profesional	19
3.2 Acciones, metodologías y procedimientos	25
Capítulo 4: Principales contribuciones	
4.1 Conclusiones	33
4.2 Recomendaciones	33
Referencias bibliográficas	35
Anexos	36



Índice de tablas

<i>Figura I:</i> Organigrama general del plantel	12
<i>Figura II:</i> Mapa de la ubicación geográfica del colegio	15
<i>Figura III:</i> Programa de actividades	18
<i>Figura IV:</i> Escala de Rosenberg	26
Tabla 1	27
Tabla 2	31
Tabla 3	32



Introducción

En los últimos años la investigación del autoconcepto y la autoestima está cobrando gran relevancia.

Bauer (1997) observó que los adolescentes que empleaban más tiempo en actividades de aprendizaje cooperativo dentro del aula tenían mayor autoconcepto, y así mismo Hay, Ashman y Van Kraayenoord (1998) concluyeron que, desde la observación de los profesores, los alumnos con un alto autoconcepto se mostraban más cooperativos.

Para Kaufman, Raphael, Espeland (2000), la autoestima es de gran importancia dentro de la educación, porque está puede ser enseñada. A todos los estudiantes se le debe enseñar las habilidades del poder personal y de la autoestima tanto en el hogar como en el salón de clases.

De esta forma el desarrollo de la autoestima durante la adolescencia es fundamental, ya que es una etapa de conflictos, y de transformaciones físicas, psicológicas y emocionales. Si el desarrollo de la autoestima es favorable que se consideran capaces de lograr sus deseos (Izquierdo 2003).

Se considera que, en la actualidad, el Sistema educativo no le ha dado importancia adecuada a la autoestima, y está indispensable para el mejoramiento integral del estudiante.

En el capítulo I: Aspectos generales del colegio: descripción de la institución, se detalla cómo es la infraestructura del plantel, descripción del servicio de brinda el colegio, la ubicación geográfica, actividades en general, misión y visión del centro educativo.

En el capítulo II: Descripción general de la experiencia en el departamento psicopedagógico:
actividad del profesional, propósito y funciones asignadas.

En el capítulo III: Fundamentación del tema elegido, problemática, Teoría y práctica del
desempeño profesional, acciones, metodología y procedimiento.

En el capítulo IV: principales contribuciones: conclusiones y recomendaciones



Capítulo I: Aspectos generales

1.1 Descripción de la institución

La institución educativa es una estructura construida especialmente para albergar a una gran cantidad de alumnos, cuenta con dos sedes, la sede principal, atiende a los niveles de inicial, primaria y secundaria; la sede principal tiene 5 pisos, en el primer piso se encuentra las aulas del nivel inicial 3 años, 4 años y 5 años, el patio de inicial, baño de mujeres, baño de varones, el cuarto de mantenimiento y se encuentra oficina secretaria y el departamento psicopedagógico.

En el segundo piso están las aulas de primer grado hasta cuarto grado de primaria al lado la oficina de coordinadores académicos, baño de mujeres, baño de varones y la oficina de dirección.

En el tercer piso están las aulas de quinto de primaria hasta segundo de secundaria, baño de mujeres, baño de varones y la oficina de cámaras del plantel.

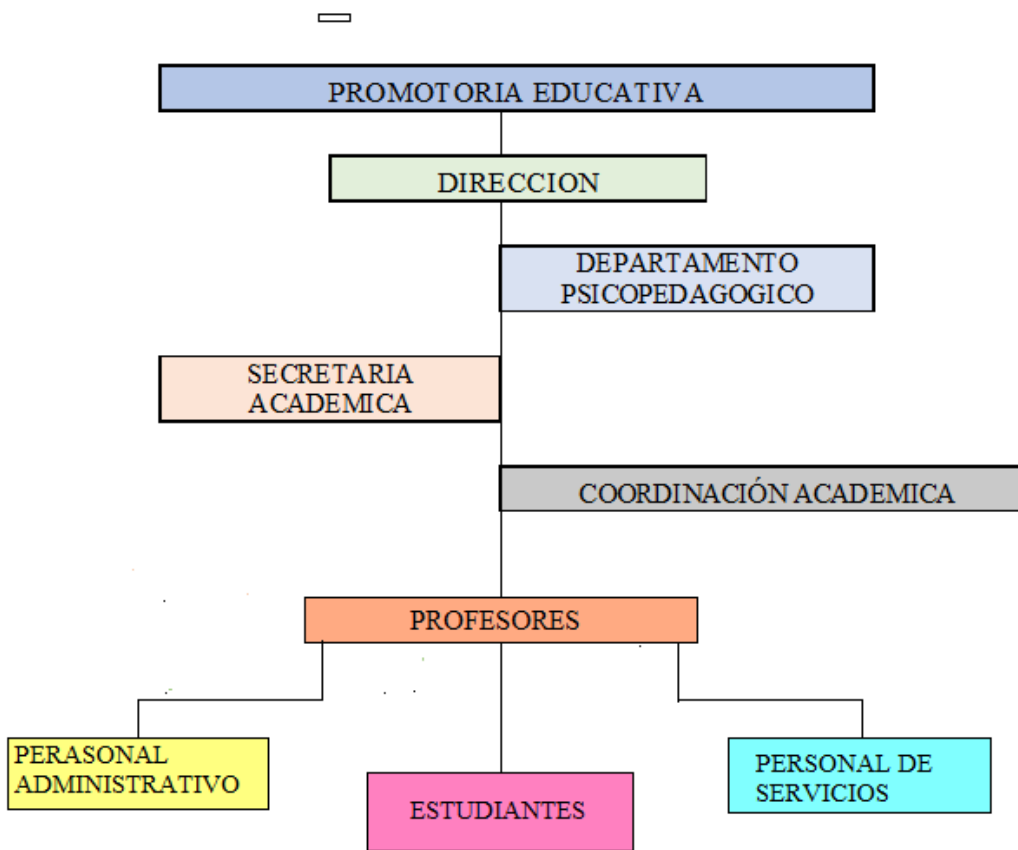
El cuarto piso se encuentran las aulas de tercero de secundaria hasta quinto de secundaria, a un lado la sala de copias y baños de mujer, baños de varón.

En el quinto piso está el patio central de primaria y secundaria y el auditorio para realizar cualquier tipo de eventos.

La institución educativa tiene como promotora a la Sra. Matilde inicio sus actividades educativas el año que expide la resolución directoral que autoriza su funcionamiento

La segunda sede es primer piso solo atiende nivel inicial y tiene su área estimulación y psicomotricidad.

Organigrama Estructural



1.1.1 Descripción del producto o servicio.

En la sede de Inicial: Se ofrece servicio de estimulación temprana para niños de dos años; y las aulas preescolares de 3, 4 y 5 años; se cuenta con un aula por edad y está a cargo de una docente y una auxiliar, es una educación personalizada ya que cada aula tiene como máximo 10 niños. Asimismo, cuenta con el apoyo psicopedagógico una vez por semana.

En la sede principal son los tres niveles inicial, primaria y secundaria; las aulas de inicial de 3, 4 y 5 años; están separados por edad y está a cargo de una docente y una auxiliar, a tiene como máximo 20 niños.

En primaria: desde 1 grado hasta 5 de primaria está a cargo la docente y/o tutor, tiene como máximo 20 niños por salón.

En el nivel de sexto de primaria hasta tercero de secundaria es poli docencia está a cargo el coordinador académico, tiene como máximo 20 adolescentes por aula.

en el nivel de cuarto y quinto de secundaria están unidos y funciona como academia, está a cargo el coordinador académico, tiene como máximo 40 alumnos en el aula.

Asimismo, en el local principal los niveles de inicial, primaria y secundaria cuenta con el departamento psicopedagógico 4 veces por semana.

Es una escuela Humanista Siente la urgencia de generar un espacio educativo que promueve el desarrollo pleno de personas libres, autónomas, que vivan armónicamente con la creación, integradas a la sociedad en calidad de constructores de justicia y de paz.

Concebimos a la persona como fin último de toda nuestra acción educativa. Que programe su acción educativa teniendo en cuenta la formación integral de la persona como ser individual y social, centrada en el respeto a la dignidad de la persona humana, en el correcto uso de su libertad, espíritu de trabajo, etc. Y de todos aquellos valores que integren su realidad corporal, psíquica, cultural, religiosa y trascendente.

Es una Escuela de Calidad busca permanentemente elevar la calidad educativa, en la que prima la calidad de la persona; y es entendida como un proceso de educación integral basada en criterios pedagógicos coherentes, eficaces y actuales, que favorezcan el desarrollo armónico de los educandos en los niveles de aprendizaje de los dominios cognitivo, psicomotor y afectivo.

Que considere el alumno como el principal protagonista de su propia educación y reconozca la acción prioritaria e insustituible de los padres como los primeros educadores de sus hijos y a la comunidad educativa como su más influyente educador.

Igualmente, estamos abiertos a la renovación permanente que permite ofrecer en todo momento una formación acorde con los avances de la ciencia y la tecnología.

Es una Escuela Intercultural propicia el encuentro y la integración de culturas diversas en un clima de respeto mutuo y tolerancia dentro de un contexto global que favorezca la comunión y el enriquecimiento interpersonal.

Estamos llamados, también, a enriquecer nuestra identidad que tiene como ejes fundamentales la cultura peruana y a la cultura universal.

Es una Escuela para la vida está llamado a ofrecer a los educandos oportunidades que les permitan reconocer y potencializar sus habilidades e inclinaciones vocacionales; preparándolos para la vida mediante el ejercicio de un trabajo ético y creativo.

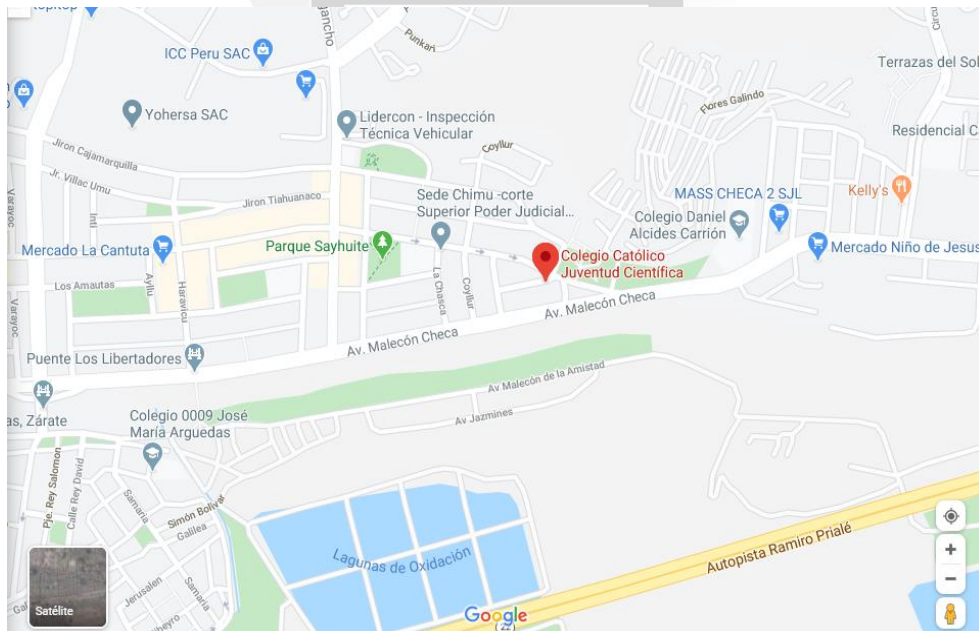
Su tarea es, además, la de capacitar a las personas en y para el trabajo, a través del desarrollo de la creatividad y a la creatividad y la crítica; estimulando sus potencialidades y perfeccionando sus habilidades técnico-ocupacionales, para que trasciendan en bien de la sociedad.

1.1.2 Ubicación y contexto socioeconómica

La institución educativa tiene su domicilio en san juan de Lurigancho – lima jurisdicción de la unidad de gestión educativa local N 05 y de la dirección Regional de lima Metropolitana.

El **distrito de San Juan de Lurigancho** es uno de los cuarenta y tres distritos de la provincia de Lima, ubicada en el Departamento de Lima, en el Perú. Está habitado por gente de nivel socioeconómico medio y bajo. Ubicado en la parte noreste de la ciudad y con 1 117 629 habitantes, según el XII Censo Nacional de Población de 2017; es oficialmente, el distrito más poblado del país, el primer distrito de Lima en alcanzar el millón de habitantes y representa el 12% de la población total de la provincia de Lima.

Ubicado en la parte noreste de la ciudad de Lima y perteneciente al Cono Este, el Distrito de San Juan de Lurigancho.



Ámbito Geográfico

La institución educativa, proyecta y brinda servicio educativo en los niveles de educación primaria y secundaria de la modalidad presencial de menores de educación básica regular, en la

circunscripción geográfica y territorial, teniendo como ejes centrales de la captación de los estudiantes del cercado lima, de los distritos aledaños, centros poblados, asentamientos humanos, cooperativas de vivienda, zonas urbanas y urbanizaciones.

1.1.3 Actividad general o area de desempeño.

La institución educativa cuenta con un departamento psicopedagógico donde me desempeño como psicóloga educativa, atendiendo en los dos locales alrededor de 90 alumnos en el nivel inicial, 120 en primaria y 100 en secundaria. En el departamento se trabaja permanentemente con los tutores y /o coordinadores académicos del aula siendo el soporte pedagógico y emocional.

1.1.4 Misión y visión

Misión

Es una institución educativa que brinda una educación integral e inclusiva a estudiantes de educación básica regular, desarrollando sus habilidades que les permitan ser competentes en estos tiempos de globalización , analíticos , críticos, creativos e innovadores, orientadas al logro de nivel de la vida saludable y sostenible , que contribuya a la consolidación y desarrollo de una sociedad justa y solidaria; aplicando las TICs, y los nuevos enfoques pedagógicos, para enfrentar los retos de un sociedad moderna, logrando el desarrollo humano, familiar, local, regional y nacional.

Visión

Es una institución que busca ser reconocidos como una institución educativa pertenece al sistema privado, creada para ofrecer una educación con dignidad humana a los niños, niñas y adolescentes que forman parte de nuestra población estudiantil; buscando en forma permanente

desarrollar integralmente su desarrollo personal, social y cultural. También busca asegurar un adecuado proceso de socialización donde prime la práctica de una cultura de paz y el desarrollo de sus talentos personales, sustentada en valores como solidaridad, el respeto y la justicia social, así como también los valores éticos- religiosos.

Capítulo 2: Descripción general de la experiencia

2.1 Actividad profesional desarrollada

El departamento psicopedagógico atiende en el nivel de inicial a 90 niños, que se ubican en 2 sedes, de los cuales 2 son niños inclusivos con prediagnóstico de síndrome de down y espectro autista con retraso mental moderado; en el nivel primaria se atiende a 120 alumnos, de cual 2 son niños inclusivos con prediagnóstico espectro autista y asperger ; en el nivel secundaria se atiende a 100 alumnos; la cual se divide en uní docencia y poli docencia, en los niveles de inicial hasta 4° de primaria (uní docencia) se busca la madurez emocional de acuerdo a cada edad, incentivando en ellos la motivación de lenguaje y el desarrollo de las normas de convivencia. En los niveles de 5° de primaria hasta 5° de secundaria (poli docencia) se busca que el alumno tenga una autoestima valorativo mentales y espirituales que configuren su personalidad, ya esta se aprende, cambia y la podemos mejorar en todo momento. Asimismo, en todos los niveles la psicóloga se desenvuelve brindando recomendaciones psicopedagógicas, seguimiento y soporte

emocional a los docentes como a las familias de los alumnos.

Programa de Actividades											
Actividades	Junio										
	Enero	Feb	Marzo	Abril	Mayo	/Julio	Agosto	Setiembre	Noviembre	Diciembre	
Elaboración de plan de trabajo anual	X										
Entrevista psicológica a los alumnos ingresantes	X	X	X								
Evaluación psicológica a los docentes				X							
Escuela para padres						X					X
Seguimiento y orientación vocacional					X		X	X			
Entrega de informes						X					X
Entrevista psicológica a los padres	X	X	X								

2.2 Propósito del puesto y funciones asignadas

El departamento Psicopedagógico desarrolla talleres con los alumnos que muestran muchas dificultades en su desarrollo integral, así como se brinda estrategias a los docentes para casos determinados. También se lleva a cabo encuentros individuales con los alumnos para dar soporte emocional y luego con las familias para poder ser más efectivos. asesora y /o apoya a los coordinadores académicos, Coordina con el área formativa en la detección y derivación de tratamiento del alumno con problemas académicos y /o conductuales y se hace seguimiento a sus terapias externas en los casos que se requieran, colabora con el área formativa para la ejecución del programa de orientación vocacional, apoya en el proceso de los alumnos ingresantes.

Capítulo 3: Fundamentación del tema

3.1 Teoría y la práctica en el desempeño profesional

La principal razón que me llevó a seleccionar este tema, es porque en la práctica de la experiencia profesional dentro de la entrevista psicopedagógica se ha podido observar que algunos de los alumnos del cuarto de secundaria tienen problemas con su confianza personal, creemos que eso proviene del hogar según la psicología si una persona no se valora así mismo tienen dificultades con su aprendizaje por el contrario con una valoración adecuada tiene más interés y motivación por nuevas cosas que le pueden dar grandes satisfacciones, ya que para adquirir nuevos aprendizajes es necesario tener confianza, y respeto por uno mismo.

Por lo tanto, los casos identificados de baja autoestima, que tenían este tipo de inconvenientes eran 10 adolescentes de una población de 20 alumnos, realizamos la evaluación y consideramos importantes realizar talleres en los adolescentes usando la terapia cognitiva conductual para mejorar la autoestima.

En el presente trabajo se aborda el comportamiento del adolescente en el aula; así como el nivel de autoestima como forma de intervención.

3.1.1 definición de adolescencia

La adolescencia, como periodo de desarrollo humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en cual el sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; se busca alcanzar la madurez emocional y social (Papalia 2001); a su vez en esta etapa la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que lo rodea (Aberastury y Knobel, 1997).

La adolescencia es una etapa delimitada entre la pubertad y la madurez, en donde suceden cambios a nivel físico y psicológico, que concluyen en un individuo adulto preparado para enfrentar nuevas responsabilidades (Fantin, 2006).

La adolescencia es una etapa delimitada entre la pubertad y la madurez, en donde suceden cambios a nivel físico y psicológico, que concluyen en un individuo adulto preparado para enfrentar nuevas responsabilidades (Fantin, 2006).

3.1.2 Autoestima

Conviene en primer lugar considerar la variable autoestima desde varios aportes teóricos y enfoques psicológicos y pedagógicos de reconocidos autores

Rosenberg (1979), El nivel de autoestima de los individuos se relaciona con la apreciación del sí mismo.

Para Nathaniel Branden (citado en Gades, 1998) la autoestima es entendida como la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir con sus exigencias.

Liliana Barrera (2012), menciona algunos aportes para comprender la importancia de la autoestima.

Alumnos que tienen una autoimagen positiva de sí mismo se hallan en mejor disposición para aprender.

una persona con autoestima alta, se siente con mayor capacidad de enfrentar los fracasos y los problemas que se les presentan.

una persona puede trabajar para crear algo si confía en sí mismo

si la persona tiene confianza en sí mismo, podrá tomar sus propias decisiones; la persona que se siente segura de sí mismo. puede relacionarse mejor.

Como afirma Branden (citado en Álvarez 1999), la autoestima es la confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, es la confianza en nuestro derecho a triunfar y ser felices, el sentimiento de ser respetados, dignos, y de tener derecho a firmar nuestras necesidades y carencias, alcanzar nuestros principios morales y gozar del fruto de nuestros esfuerzos.

Por eso, la autoestima en los adolescentes es de vital importancia, ya que esta actúa como un filtro a través del cual se perciben los jóvenes, valorando las distintas experiencias vividas (Quiles y espada, 2004).

De acuerdo con lo anterior una buena autoestima fomenta el aprendizaje y el éxito refuerza los sentimientos positivos.

Por otro lado, como sabemos la educación busca el desarrollo integral del individuo en sus áreas cognitiva, afectiva y social; sin embargo, los programas curriculares solo se han enfocado a promover el área cognitiva restándole importancia al desarrollo emocional en la cual se incluye la autoestima al que no se le ha dado el lugar adecuado. Por eso es necesario que el sistema educativo y los profesores que son parte esencial de este sistema que asuman un rol activo en el desarrollo de la autoestima y tomen conciencia de los efectos emocionales que tienen la aprobación o el rechazo hacia los jóvenes (Haeussler y Milic, 1998).

3.1.3 Causas de baja autoestima

Para el adolescente la relación de pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia en esta etapa, debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes (Rice, 2000). Esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema. De tal forma, la meta es ser aceptado por los miembros de un grupo al que admiran.

Los adolescentes padecen por diversas razones. Algunos presentan problemas para relacionarse, otros tienen dificultades para mostrar una conducta adecuada y para aprender cómo comportarse o adaptarse a situaciones diversas; algunos padecen baja autoestima y se sienten muy vulnerables a la crítica, anticipan el rechazo evitando las situaciones que podrían provocarles vergüenza (Rice, 2000).

3.1.4 Consecuencias

- Adicciones
- Trastornos de alimentación.
- Problemas de comunicación
- Problemas de violencia.
- Fobia social.
- Depresión, etc....

Por lo tanto trabajar la autoestima en el ámbito educativo es una cuestión importante, pues la existencia y construcción de aspectos positivos en los alumnos, especialmente en los adolescentes, permite fortalecer en ellos expectativas de estudios favorables y enriquecedoras

para su formación escolar y personal, permitiendo la posibilidad de éxito y de realización a nivel profesional en los mismos, que las permitirá adquirir las herramientas necesarias para forjar un proyecto de vida exitoso, tanto en el plano personal como en el profesional.

Según Clemens (citado en izquierdo, 2003) el adolescente con alta autoestima y responsabilidad afrontará retos, disfrutará sus logros, tolerará decepciones y será capaz de influir en otros; todo lo cual repercutirá favorablemente en proceso de su educación.

Por ello, la necesidad de comenzar a promover la autoestima, con el fin de formar jóvenes críticos, apreciativos hacia sí mismos y hacia los demás, que sean afectivos y tolerantes de sus debilidades, errores y fracasos, así podrán formar un papel importante en la sociedad, capaces de enfrentarse a cualquier situación, se establecerán metas para progresar buscando siempre un bien personal y social.

3.1.5 Modelo Terapia Cognitivo Conductual

Tomando en cuenta el objetivo que se trazó al inicio de este trabajo el cual se centró en la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) la misma que busca entender la forma en cómo piensa cada persona acerca de sí misma, de los que le rodean, así de cómo afecta esto a sus pensamientos y emociones.

La TCC permite ayudar a través de la aplicación de la misma a cambiar la forma de pensar a nivel cognitivo, así como, la forma de actuar a nivel conductual cuando se dan estos cambios ayuda a sentirse mejor al alumno; este tipo de terapias se centran en los problemas y aquellas dificultades del presente en el “aquí y ahora” buscando mejorar a través de esta práctica en el estado anímico del alumnado.

Es importante nuestros pensamientos, la confianza que tengamos en nosotros mismos, para desenvolvemos en el diario vivir, influye los mensajes recibidos en la infancia, van dejando su huella a lo largo de su vida, y son estas experiencias que ayudan a desarrollar su autoestima. De esto depende, la calidad y los tipos de autoestima que se tenga, la confianza que se le dará a la persona, capacidad de salir adelante, triunfar cuando uno se lo propone, o la posibilidad de ser victorioso cuando así lo quiere. Por ejemplo si a un estudiante le repite varias veces que es torpe, incapaz de hacer las cosas, siempre este mensaje en su mente es decir los pensamientos automáticos vendrán a su mente y este hecho impedirá que logre su objetivo porque no tiene confianza en el mismo, ni en sus capacidades para lograr su meta..

3.2 Acciones, metodologías y procedimientos

3.2.1 Descripción de las acciones

La identificación de los adolescentes con bajo autoestima se llevó a cabo durante los meses de abril y mayo. La intervención se dio durante los periodos de junio a noviembre, un periodo de seis meses. (Ver Anexo 1)

A continuación, se detalla el procedimiento seguido para la identificación y la metodología utilizada para la intervención.

3.2.2 Identificación de los adolescentes con baja autoestima.

Los estudiantes del cuarto de secundaria que fueron derivados al departamento psicopedagógico por los coordinadores académicos, fueron aquellos que tenían ciertas dificultades con respecto a la participación dentro del aula en horas de clase, a estos alumnos se aplicaron los cuestionarios de autoestima en sus aulas. Los resultados nos permitieron conocer cuántos adolescentes tenían un bajo autoestima.

1.Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida como los demás.

2.Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.

3.Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente

4.Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a

5.En general estoy satisfecho de mí mismo/a.

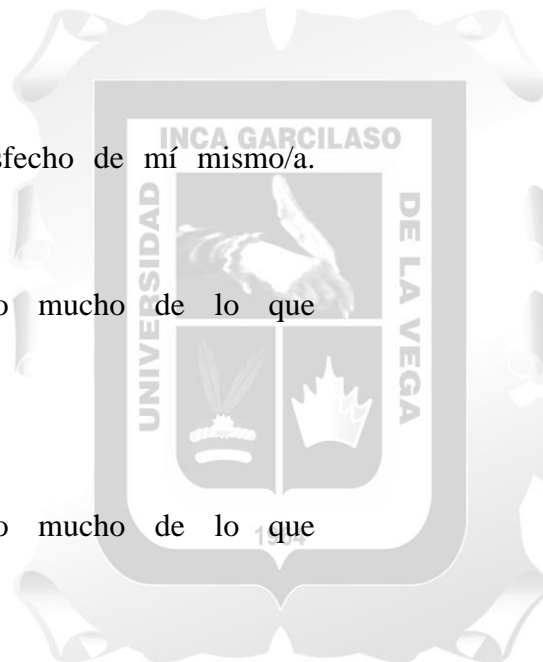
5.Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme.

5.Siento que no tengo mucho de lo que enorgullecerme.

6.Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a

7.En general me inclino a pensar que soy un fracasado /a.

8.Me gustaría tener más respeto por mí mismo/a.



9. A veces me siento ciertamente inútil.

10. A veces pienso que no sirvo para nada.

3.3.3 Metodología

En el presente trabajo se realizó de forma descriptiva y cualitativa, las que pasamos a señalar:

Técnicas de recolección de datos:

Técnicas de entrevista

Técnicas de observación

Recopilación de información de los coordinadores académicos

Prueba Psicológica para determinar el grado de las dificultades mediante: la escala de Rosenberg

Técnica e instrumento de evaluación

La escala de Rosenberg consta de diez ítems; cada uno de ellos es una afirmación sobre la valía personal y la satisfacción como uno mismo. La mitad de las frases están formuladas de forma positiva, mientras que las otras cinco hacen referencia a opiniones negativas.

Cada ítem se puntúa del 0 al 3 en función del grado en que la persona que contesta se identifica con la afirmación que lo constituye. Así, el 0 se corresponde con estar muy en desacuerdo y el 3 con estar totalmente de acuerdo.

Tiempo de aplicación: 5-10 minutos

Tipificación: Baremación en centiles según el sexo y la edad.

Material: Manual, escala y baremos.

Aplicación: Individual, colectiva y autoadministrable en adolescentes (a partir de los 12 años) y adultos.

Los ítems positivos (1, 2, 4, 6 y 7) se puntúan de 0 a 3, mientras que los ítems 3, 5, 8, 9 y 10 se valoran en sentido inverso. Una puntuación inferior a 15 indica una autoestima baja, situándose la autoestima normal entre los 15 y los 25 puntos. 30 es la mayor puntuación posible.

Ficha técnica:

Los ítems que componen la escala de Rosenberg son los siguientes:

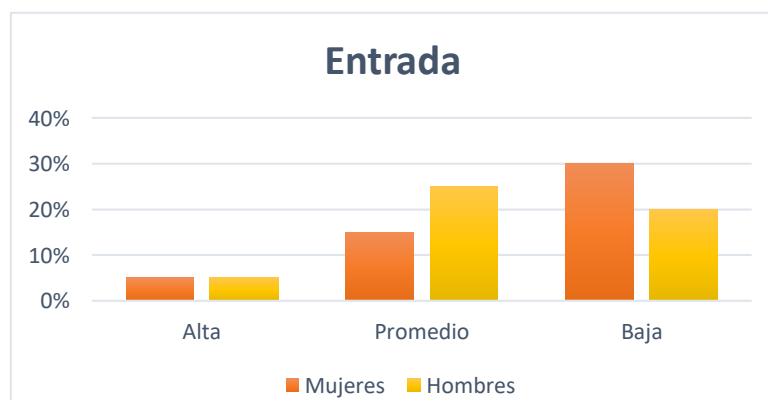
A. Muy de acuerdo B. De acuerdo C. En desacuerdo D. Muy en desacuerdo

Tabla 1

Nivel de autoestima en los estudiantes del cuarto año de secundaria en un centro educativo de zarate (s.j.l)mayo del 2019.

Tabla de Entrada Autoestima

Nivel	Mujeres	Hombres
Alta	5%	5%
Promedio	15%	25%
Baja	30%	20%
TOTAL	50%	50%



En forma general los procedimientos han sido orientados a aplicar las técnicas de la observación, de la entrevista, evaluación, diagnóstico.

Objetivo: Conocer los grados de autoestima y contribuir así en el proceso diagnóstico ya que la autoestima en muchas personas es su principal fuente de conflicto.

Desarrollo de la Estrategia

De acuerdo a la necesidad encontrada se consideró necesario realizar talleres para mejorar la autoestima mediante una serie de 15 sesiones de trabajo grupal, con duración de 2 horas cada sesión, utilizando las diversas técnicas de la teoría de la dinámica de grupos, con diversos materiales y recursos.

Según Lespada (1989)

- a) Es una estructura pedagógica de acción en la cual tanto la enseñanza como el aprendizaje conforman un marco fuerte de compromiso personal, en base a propuestas específicas.
- b) Es una técnica operativa del proceso aprendizaje – enseñanza aprendizaje mediante la acción, a realizarse sobre un proyecto concreto de trabajo en grupo.
- c) Es una estructura grupal personalizada de acción orientada por la experiencia de la enseñanza aprendizaje, que incluye al alumno como sujeto de educación, participativa, libre, responsable y placentera.

Tipos de talleres

De acuerdo con Lespada (1989) existen 3 tipos de talleres abierto, cerrado y mixto

Taller abierto los participantes ingresan, permanecen y egresan cuando así lo desean

Taller cerrado los participantes se mantienen hasta el final.

Taller mixto ambos abierto y cerrado

Taller horizontal son los alumnos del mismo grado y la misma edad

Tipos de técnicas grupales

El manual de técnicas y dinámicas de María de Jesús Gómez Hernández (2007), se clasifican en:

Técnicas de presentación

Técnicas de relajación

Técnicas de animación y concentración

Técnicas para desarrollar el contenido temático

Procedimientos

El tipo de taller fue cerrado y horizontal se propuso actividades que permitieran a los 20

alumnos elevar su autoestima por medio de diferentes técnicas grupales como fueron técnicas de presentación que nos permitió conocer y acercarnos a los estudiantes, las técnicas de relajación que nos permitió que los alumnos se relajen y se concentren; las técnicas de contenido temático favorecieron que los alumnos realizaran sus trabajos con mayor facilidad analizando y

reflexionando las temáticas de cada sesión y por ultimo las técnicas de cierre que nos permitieron conocer el éxito del taller.

A continuación, las técnicas que se realizaron en el taller de autoestima

- Técnica de relajación
- Técnicas de presentación.
- Técnica de presentación por parejas
- Conociendo mis emociones
- Trabajando mi ABC.
- Perdón y reconciliación
- Resolución de conflictos
- Rolling Player
- Proyección a futuro

Tabla 2

Nivel de autoestima en los estudiantes del cuarto año de secundaria en un centro educativo de zarate (s.j.l) noviembre del 2019.

Tabla de Salida Autoestima

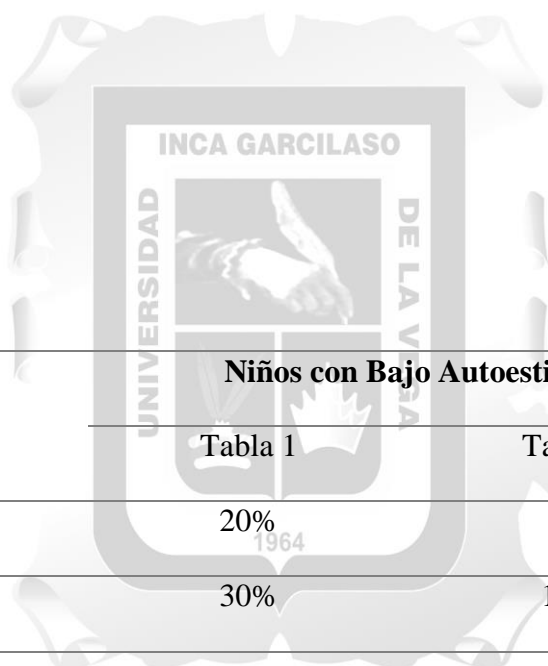
Nivel Autoestima	Mujeres	Hombres
Alta	10%	10%
Promedio	30%	35%
Baja	10%	5%
TOTAL	50%	50%



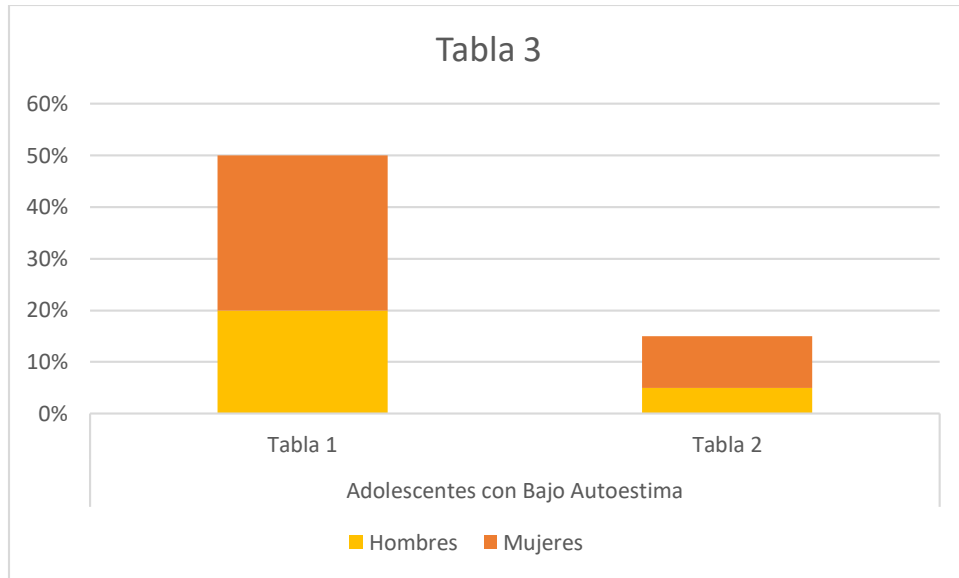
Resultados.

Se reflejó una mejoría, en los niveles alta y promedio, por otro lado, en el nivel de autoestima bajo mostró que no todos han mejorado.

Tabla 3



Género	Niños con Bajo Autoestima	
	Tabla 1	Tabla 2
Hombres	20%	5%
Mujeres	30%	10%



Resultados de la tabla 1 y tabla 2

En el gráfico podemos ver la diferencia porcentual, tomando en consideración que el primer bimestre es antes de la intervención (tabla 1) y el cuarto bimestre (tabla 2) luego de la intervención, se concluye que, en un periodo de 6 meses, el 35 % reflejó una mejoría en la autoestima, recuperándose, sin embargo, el (15%) presentan bajo autoestima.

Capítulo IV: Principales contribuciones

4.1 Conclusiones

- El trabajo de suficiencia profesional se realizó en una institución educativa del distrito de San Juan de Lurigancho, que brinda un servicio de educación básica regular. Me desempeñé como Psicóloga educativa acompañando a los niños y adolescentes, identificando las posibles causas que interrumpen este proceso e interviniendo para la mejora.

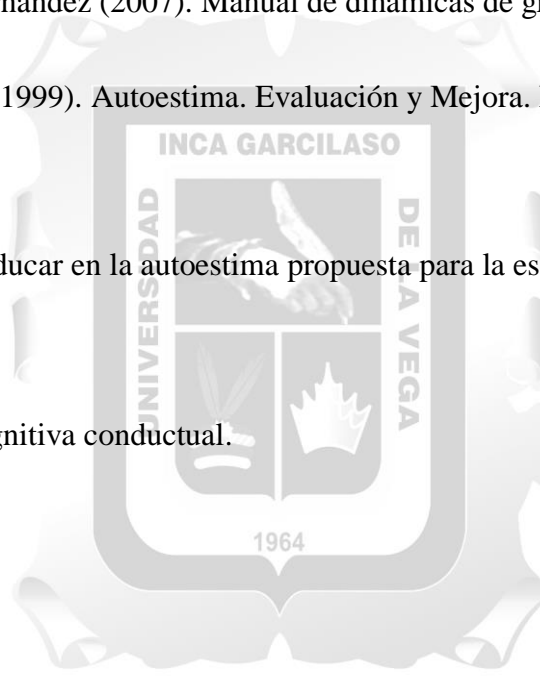
- La principal contribución en este trabajo de intervención es hacer que los alumnos identifiquen sus habilidades y busquen estrategias socioafectivas que contribuyan a desarrollar en ellos una autovaloración positiva.
- En el departamento psicopedagógico se identificaron adolescentes con baja autoestima.
- Como metodología se utilizó Terapia cognitiva conductual mediante la intervención, se trabajó el autoconcepto, autovaloración, aceptación, autoestima se elaboraron talleres de dinámicas grupales por un periodo de 6 meses, a través de la relajación, conociendo mis emociones, resolución de conflictos y proyección al futuro.
- Los resultados muestran que el 35% de los alumnos mejoraron su autoestima mientras que el 15% de los alumnos continuaron presentando baja autoestima.

4.2 Recomendaciones

- Este trabajo en la actualidad toma importancia, debido a la creciente problemática de baja autoestima, reflejado a nivel mundial y que se acompaña de individuos indecisos con falta de proyección futura.
- Se recomienda al departamento psicopedagógico realizar diagnóstico por aula para conocer sus distintas realidades y trabajar talleres por aula.
- Se inculcó el modelo de enfoque cognitivo y conductual para mejorar la autoestima de los alumnos.

Referencias bibliográficas

- Barrera, Liliana (2012): “Autoestima influencia del educador sobre la autoestima del niño”.
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Barcelona: Paidós.
- Branden, N. (2001). La Psicología de la Autoestima. Barcelona: Editorial Paidós
- Branden, N. (2001). La autoestima en el Trabajo. Barcelona: Editorial Paidós. Bolívar.
- María de Jesús Gómez Hernández (2007). Manual de dinámicas de grupos para el aprendizaje.
- McKay, M. y Fanning, P. (1999). Autoestima. Evaluación y Mejora. Madrid: Ediciones Martínez Roca.
- Quiles y Espada (2004). Educar en la autoestima propuesta para la escuela y el tiempo libre. Madrid: CCS
- IPOPS (2018). Terapia cognitiva conductual.



Anexos

Anexo 1 : Programa de fortalecimiento de autoestima

PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE AUTOESTIMA		
SESIÓN 1Y2	Técnicas de relajación y presentación	T.C.C
SESIÓN 3Y4	Conociendo mis emociones y técnicas de autocontrol	T.C.C
SESIÓN 5 Y 6	Trabajando mi ABC	T.C.C
SESIÓN 7 Y 8	Resolución de conflictos	T.C.C
SESIÓN 9 Y10	Rolling Player	T.C.C
SESIÓN 11Y 12	Perdón y reconciliación	T.C.C
SESIÓN 13,14 Y 15	Proyección a futuro	T.C.C

I.E.P. " JUVENTUD GENIAL ZARATE EIRL "

RUC: 20603858477

CCERTIFICADO DE TRABAJO

El que suscribe, **JACINTO GAMBOA EDWIN PEDRO**. Con D.N.I. N° 43232703, Gerente General de la empresa: **JUVENTUD GENIAL ZARATE E.I.R.L.** Con RUC N° **20603858477**. Con Domicilio Fiscal en: Cal. Tahuantinsuyo N° 1968 Urb. Zarate – San Juan de Lurigancho - Lima.

CERTIFICA:

Que, **REGALADO LEON WENDY VALERIA**, identificada con DNI N° **40474589**. Laboró en la Institución Educativa a la cual represento, durante el siguiente periodo académico: **Del 12 Marzo del 2,019 al 31 de Diciembre del 2,019**.

Desempeñando el cargo de: **PSICOLOGA**, demostrando dedicación y cumpliendo con responsabilidad, eficiencia y puntualidad en la labor, por lo que avalamos su participación en actividades de la empresa.

Se expide la presente, a solicitud del interesado, para los fines que estime conveniente.

Comas, 31 de Diciembre del 2019.

JUVENTUD GENIAL ZARATE E.I.R.L.
RUC: 20603858477

GERENTE GENERAL

Jacinto Gamboa Edwin Pedro.

Gerente General.

Domicilio Fiscal: Cal. Tahuantinsuyo N° 1968 Urb. Zarate – San Juan de Lurigancho -Lima.