

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Nivel de Autoestima en Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un
Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Luis Fernando Francisco Espinoza Neyra

Lima – Perú

2017

Dedicatoria

A todos los comprometidos en
contribuir a la
evolución de la conciencia.

Agradecimiento

Gracias a Dios, quien, con sus leyes hizo posible la relación con mis padres, hermanos, esposa e hijos, con cuyo apoyo se hizo realidad este proyecto.

Presentación

Este trabajo es el resultado de un esfuerzo por conocer con mayor profundidad, un factor determinante de la personalidad y en la vida de las integrantes de la población estudiada: La autoestima, en sus diferentes niveles.

El contacto directo con las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica, hizo saber al autor, que una de las carencias de parte del alumnado, era no contar con un adecuado nivel de esta variable. Es por ello que la investigación, que aquí se presenta, ha tenido como objetivo conocer más exactamente esta realidad.

Conocer los niveles de la autoestima es un gran estímulo para todo aquel cuyo objetivo es contribuir a la salud emocional de los demás, por las enormes implicancias que tiene ella en el bienestar y en el desenvolvimiento de las personas.

Asimismo se ha incluido un programa de intervención, que contribuya a la elevación de los niveles deficitarios de la autoestima en aquellas que los padezcan y refuercen las características positivas en las otras estudiantes.

Deseando que este estudio sea un incentivo más para que otras investigaciones y propuestas se sumen, sobre este tema tan vital, lo presento a su amable juicio.

Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Presentación... ..	iv
Índice.....	v
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
Introducción.....	xi
Capítulo I Planteamiento del problema.....	13
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	13
1.2 Formulación del problema.....	16
1.2.1 Problema principal.....	16
1.2.2 Problemas secundarios.....	16
1.3 Objetivos de la investigación.....	16
1.3.1 Objetivo general.....	16
1.3.2 Objetivos específicos.....	16
1.4 Justificación e importancia.....	17
Capítulo II Marco teórico conceptual.....	19
2.1 Antecedentes.....	19
2.1.1 Internacionales.....	19
2.1.2 Nacionales.....	23
2.2 Bases teóricas.....	30
2.3. Definiciones conceptuales.....	36
Capítulo III Metodología.....	42
3.1 Tipo y diseño utilizado.....	42
3.2 Población y muestra.....	42
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización.....	42
3.4 Técnica e Instrumento de medición y evaluación.....	44
Capítulo IV Procesamiento, presentación y análisis de los resultados.....	46
4.1 Procesamiento de los resultados.....	46

4.2 Presentación de los resultados.....	46
4.3 Análisis y discusión de los resultados	51
4.4 Conclusiones.....	54
4.5 Recomendaciones.....	55
Capítulo V Programa de Intervención.....	56
5.1 Denominación del programa	56
5.2 Justificación del programa.....	56
5.3	
Objetivos.....	58
5.3.1 Objetivo general.....	58
5.3.2 Objetivos específicos.....	58
5.4 Sector al que se dirige.....	58
5.5 Establecimiento de conductas problema y conductas meta.....	58
5.6 Metodología de la Intervención.....	60
5.7 Instrumentos y material a utilizar.....	60
5.8 Cronograma de actividades	61
Referencias.....	72
Anexos.....	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Niveles de Autoestima en los Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima.	47
Tabla 2. Niveles de la dimensión sí mismo general de la Autoestima en los Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima.	48
Tabla 3. Niveles de la dimensión social de la Autoestima en los Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito de Cercado de Lima.	49
Tabla 4 Niveles de la dimensión familia de la Autoestima en los Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito de Cercado de Lima.	50

ÍNDICE DE FIGURAS

- Figura 1. Niveles de Autoestima en los Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima. 47
- Figura 2. Niveles de la dimensión sí mismo general de la Autoestima en los Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima. 48
- Figura 3. Niveles de la dimensión social de la Autoestima en los Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado Lima. 49
- Figura 4. Niveles de la dimensión familia de la Autoestima en los Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado Lima. 50

Resumen

El objetivo de la investigación fue conocer el nivel de autoestima y de las áreas del sí mismo general, social y familiar que mide el instrumento utilizado, en las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica de un Instituto de Educación Superior Privado del Cercado de Lima. Se aplicó el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith (SEI) Versión Adultos. Los resultados obtenidos muestran que existe una cantidad importante de estudiantes ubicados en niveles de autoestima complicados. Del mismo modo, esto se expresa en las dimensiones mencionadas.

Se muestra la relevancia de tener un buen nivel de autoestima, por la gran influencia que ejerce en la personalidad, en las diversas actividades de la existencia y el logro de objetivos en una población de recursos económicos escasos y que comparten los estudios con el trabajo.

Se presenta un programa de intervención cuya aplicación en la población investigada debe mejorar el nivel de autoestima, así como en las distintas dimensiones mencionadas.

Palabras clave: Autoestima, estudiantes, personalidad, dimensiones, autorresponsabilidad, integridad.

Abstract

The objective of the research was to know the level of self-esteem and the areas of the general, social and familiar self that measures the instrument used, in the students of the career of Technical Nursing of a Private Higher Education Institute of Lima. The Stanley Coopersmith Self-Esteem Inventory (SEI) Adult Version was applied. The results show that there are a significant number of students located in complicated levels of self-esteem. In the same way, this is expressed in the mentioned dimensions.

It shows the relevance of having a good level of self-esteem, because of the great influence that it exerts on the personality, in the diverse activities of the existence and the achievement of objectives in a population of scarce economic resources and that share the studies with the work.

An intervention program is presented whose application in the researched population should improve the level of self-esteem, as well as in the different dimensions mentioned.

Key words: Self-esteem, students, personality, dimensions, self-responsibility, integrity.

Introducción

En nuestro país, efectuar un trabajo de investigación sobre los niveles de autoestima resulta relevante y necesario, pues se padece de un desconocimiento sobre el nivel de ella en amplios sectores de la población.

Es necesario comprender lo que la autoestima significa y su importancia para las personas en su existencia: una determinante influencia en su bienestar, en la relación con ellas mismas, en la manera cómo afrontan sus diversas circunstancias, en la planificación de sus objetivos y el logro de los mismos; se hace evidente que todo aporte en el esfuerzo por conocer esta problemática es valioso.

La autoestima en sus niveles bajos está asociada a una serie de problemas psicológicos de diversa intensidad, los cuales se expresan en un conjunto de dificultades personales, familiares y sociales.

Los problemas asociados a la violencia, depresión, consumo de drogas, alcohol, deserción y dificultades laborales, académicas están relacionados a los niveles antes señalados de la autoestima.

En calidad de docente de un Instituto de Educación Superior, se observó una serie de dificultades con la autoestima en diversos estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica. Este fue el motivo fundamental para llevar a cabo dicho estudio, con el cual confirmó lo que se había preliminarmente percibido, a través de la relación con las estudiantes.

En el primer capítulo se describe la realidad problemática, con las características propias de la población estudiada. Se detallan los objetivos de la investigación. Se hace manifiesta la importancia del estudio y la necesidad de efectuar un programa de intervención que permita la mejora de la autoestima en los estudiantes.

El segundo capítulo presenta estudios análogos en los que se observan situaciones similares y la aplicación del mismo instrumento de recolección de la información. Se analizan diferentes perspectivas sobre la autoestima, de acuerdo con las distintas escuelas de psicología, así como la relación con otros conceptos afines. Asimismo se define la variable y su influencia en diferentes aspectos.

En el tercer capítulo se desarrollan los aspectos metodológicos del estudio, la población y muestra. El instrumento de medición, fue el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) Versión Adultos; igualmente lo concierne al procesamiento y análisis de datos.

El cuarto capítulo muestra los resultados con el correspondiente análisis de los mismos, las conclusiones a las que se llegaron y la comparación con los resultados obtenidos de otros estudios.

El capítulo quinto está dedicado al programa de intervención, cuya aplicación se efectuará en la población sujeta a la investigación. Se explicitan los objetivos, el detalle de las actividades a efectuar y las ventajas de su aplicación.

Se ha estructurado un programa de intervención que ayudará a las estudiantes a mejorar sus niveles de autoestima, lo cual nos ha permitido sentir la satisfacción de poder dar una solución a la problemática señalada.

Mediante esta investigación se ha encontrado una oportunidad de conocer un poco más de este componente indisociable de la personalidad humana, como es la autoestima, en un sector representativo de la población adulta: estudiantes de una carrera técnica de salud, y además posibilitar la aplicación de un programa que procura dar solución a la situación emocional hallada y prevenir posibles problemas que más adelante se pudieran presentar, cuando es el caso de padecer un déficit en la autovaloración.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La autoestima posee un papel determinante en los diferentes aspectos de la vida personal. Los seres humanos construyen gran parte de sus decisiones y acciones, bajo la influencia de ella. La relación con ellos mismos y su entorno, que lo constituye la familia, pareja, amistades, la vida académica, laboral, depende del nivel de autoestima. Una infravaloración influirá para que se muestren inhibidos, afectando el área cognitiva, afectiva y conativa, dificultando el éxito en sus actividades, en la relación con sus seres cercanos, con el sexo opuesto, la vida laboral (Hernández Gómez et ál., 2014) y académica, proyectos, etc.

Un nivel bajo de autoestima es un síntoma de la depresión. De igual modo la hallamos presente en diversos conflictos como abuso de alcohol y drogas; en deserción escolar y universitaria. Los estudios sobre deserción de estudios en universitarios arrojan cifras preocupantes en América Latina, algunos países como Argentina (60%) y Colombia (50%) muestran los porcentajes más altos, pero países europeos como España superan el 20% (Flores López et ál., 2015). Una autovaloración pobre puede conducir a problemas serios en la salud mental. Los estudios de depresión indican un nivel bajo de autoestima en el trastorno depresivo recurrente.

“La depresión es una enfermedad frecuente en todo el mundo, y se calcula que afecta a unos 350 millones de personas. Puede convertirse en un problema de salud serio, especialmente cuando es de larga duración e intensidad moderada a grave, y puede causar gran sufrimiento y alterar las actividades laborales, escolares y familiares. En el peor de los casos puede llevar al suicidio. Cada año se suicidan más de 800 000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años. Trastorno depresivo recurrente: como su nombre indica, se caracteriza por repetidos episodios de depresión.

Muchas personas con depresión también padecen síntomas de ansiedad, alteraciones del sueño y del apetito, sentimientos de culpa y baja autoestima, dificultades de concentración e incluso síntomas sin explicación médica”. (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016, p.1)

López, Pedro anota que Banfield y Mc Cabe (2002), señalan que la imagen corporal ha tomado un inmenso auge en las sociedades modernas, influyendo fuertemente en la percepción y la importancia de la imagen ideal. De igual forma, los referidos autores han resaltado que los medios de comunicación y la presión social entre los factores de mayor peso para seguir una imagen ideal, que muchas veces es imposible o difícil de lograr. Esto conduce a su vez al desánimo y autovaloración pobre.

La imagen corporal constituye la base de muchos estudios en virtud de que la percepción deficiente de la misma es uno de los factores de riesgo asociado a los trastornos de la conducta alimentaria, un problema de salud pública tanto en los países desarrollados, como en aquellos caracterizados por altos niveles de pobreza.

Este mismo autor afirma que un estudio realizado por Xie y otros (2003), resalta que aquellos con autopercepción de sobrepeso presentaron mayor riesgo de baja autoestima y depresión que los que tenían una percepción de imagen corporal normal o de bajo peso.

Los resultados obtenidos ponen de manifiesto diferencias por género, en lo que respecta a la percepción de la imagen corporal entre los universitarios participantes. Existe un mayor número de entrevistadas mujeres con percepción de sobrepeso, generándoles un mayor descontento por este aspecto fisiológico global que en los hombres. López, Pedro. (2008).

En la población estudiada se observó este descontento por la imagen corporal en algunas estudiantes, lo que les generaba ansiedad y dudas sobre el éxito en el futuro.

En el Perú, tal necesidad de estudio se nos hace evidente para aproximarnos a un conocimiento más preciso de nuestra realidad

psicológica. Los problemas señalados por la OMS (2016) se presentan agudamente; a ello se suman los índices de violencia que experimenta la familia y la sociedad, cuyos efectos sobre la autoestima son evidentes.

El Instituto de Educación Superior, donde se efectúa el estudio, fundado hace 34 años, brinda la carrera de Enfermería Técnica de tres años; si bien es una institución de carácter privado, sus precios son accesibles a esta población. Aun así, una mayoría de los estudiantes trabaja para cubrir sus necesidades. En la población sujeta a la investigación, este estudio es pertinente por conjugar una serie de características particulares.

Hay un sector importante de jóvenes en el estudiantado, personas que están tratando de mejorar su nivel de vida. Habitan en diversos distritos, con población emergente; sus ingresos económicos les permiten satisfacer sus necesidades con limitaciones. En no pocos casos han constituido una familia y también trabajan. Informan que sus padres, emigrantes mayoritariamente, provienen de estratos económicos humildes, que en buen número no han concluido sus estudios escolares.

Mediante el contacto con estas estudiantes, se han encontrado una serie de dificultades relacionadas con la autoestima y la influencia que ella tiene en su vida personal, social y académica.

Este estudio permitirá tomar las medidas requeridas para ayudarlas a mejorar los niveles de autovaloración.

Es fundamental que la autoestima en los alumnos, se encuentre en niveles adecuados por las implicancias señaladas. Este trabajo posibilitará implementar un programa de intervención para mejorar dicho aspecto central de la personalidad.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

¿Cuál es el nivel de autoestima que tienen las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica de un Instituto de Educación Superior Privado de Lima?

1.2.2 Problemas secundarios

¿Cuál es el nivel de autoestima que tienen las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica en la dimensión sí Mismo General de un Instituto de Educación Superior Privado de Lima?

¿Cuál es el nivel de autoestima que tienen las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica en la dimensión social de un Instituto de Educación Superior Privado de Lima?

¿Cuál es el nivel de autoestima que tienen las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica en la dimensión familiar de un Instituto de Educación Superior de Lima?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Conocer el nivel de autoestima predominante que tienen las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica de un Instituto de Educación Superior Privado de Lima.

1.3.2 Objetivos específicos

Identificar el nivel de autoestima que tienen las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica en la dimensión sí mismo General de un Instituto de Educación Superior Privado de Lima.

Identificar el nivel de autoestima que tienen las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica en la dimensión social de un Instituto de Educación Superior Privado de Lima.

Identificar el nivel de autoestima que tienen las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica en la dimensión familiar de un Instituto de Educación Superior Privado de Lima.

1.4 Justificación e importancia de la investigación

El tema de la autoestima, dentro del análisis de la personalidad, es uno de sus aspectos esenciales. Si las personas efectuaran la pregunta ¿Quién soy yo? o escucharan o leyeran la frase “Conócete a ti mismo”, se darían múltiples respuestas y también seguirían con otras interrogantes. La interrogación sobre ellas mismas la efectúan las personas a lo largo de su vida, por diversos motivos, pero sobre todo en los momentos críticos. La autoestima es un elemento vital a tener en cuenta en las respuestas que se obtienen. Debido a su gran influencia, en el desenvolvimiento familiar, social, laboral, académico, es de gran relevancia conocer el nivel que las personas tienen de ella.

Esta investigación permite conocer el nivel de autoestima de los estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior mencionado.

Con el fin de hacer un ejercicio competente de las actividades propias de la carrera de Enfermería Técnica, se necesita contar con conocimientos en aspectos técnicos y administrativos, pero sobre todo requiere un importante esfuerzo en los niveles físico y emocional, para la atención de pacientes y las funciones correspondientes del cargo. Contar con un buen nivel de autoestima es una prioridad para el buen desempeño. La autoestima implica tanto un sentimiento de competencia personal y un sentimiento de valor personal. (Branden, 1995).

Por lo tanto, ayudar a las personas a encontrar este componente, significa un aporte a su conocimiento, a la explicación de su situación y la base desde donde se puede empezar a trabajar para mejorar este aspecto sustancial.

La autoestima, como se puede inferir, contribuye a la sensación de bienestar, en otras palabras, una sensación adecuada de bienestar está

en función de un nivel adecuado de autoestima. Este bienestar está íntimamente unido al concepto de salud, que, definido por la OMS (2016), no sólo es un estado de ausencia de enfermedad sino de bienestar.

Es por lo tanto relevante el valor teórico de esta investigación, como desarrollo cognoscitivo de la realidad psicológica de la población y en su valor práctico por permitir sentar las bases de un programa de intervención que permita el desarrollo de la autoestima en la población.

A nivel metodológico, la recolección de información y, sobre todo, la aplicación del Test de Autoestima de Coopersmith permiten una comprobación más de la validez y confiabilidad del mismo en el estudio indicado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Internacionales

Hernández Gómez, Hernández Meléndez y Bayarre (2014). “La autoestima como variable moduladora del desgaste profesional en especialistas en Medicina General Integral”. En este trabajo señalaron como objetivo identificar la presencia del desgaste profesional y su relación con la autoestima en los especialistas en Medicina General Integral.

El trabajo consistió en un estudio descriptivo de corte transversal, realizado entre enero y junio de 2012. Se seleccionó una muestra de 85 especialistas en Medicina General Integral del municipio Plaza de la Revolución.

Se emplearon para el estudio el Cuestionario Breve de Burnout y el de Autoestima (versión para adultos) de Coopersmith con 25 reactivos.

Los resultados de la aplicación de los instrumentos y las pruebas estadísticas permitieron identificar la presencia del desgaste profesional en los especialistas estudiados, así como la relación que guarda este constructo con la autoestima de los profesionales.

En esta investigación se constató la elevada presencia del desgaste profesional en los especialistas estudiados. Los niveles bajos y medios de autoestima están relacionados con el desgaste profesional y el cansancio emocional en estos especialistas, lo cual apunta a que esta instancia de la personalidad puede modular la aparición del síndrome y sus repercusiones.

Núñez, Mercado y Madrigal (2014). “Autoestima y Habilidades emprendedoras en estudiantes de ciencias Económico-Administrativas de la Universidad de Guadalajara, México”. Los autores señalan que el objetivo de la presente investigación es evaluar la asociación entre la autoestima y las habilidades emprendedoras en estudiantes de ciencias

económico-administrativas. Se empleó una metodología cuantitativa, descriptiva y correlacional con un diseño no experimental.

Como evidencia empírica se obtuvo una muestra de 167 estudiantes del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad de Guadalajara. Se encontró que la autoestima se asocia de manera positiva y significativa con las habilidades emprendedoras; asimismo, la autoestima ejerce una influencia positiva sobre las habilidades emprendedoras. Dichos resultados fueron obtenidos por medio de correlación de Spearman, regresión lineal y análisis de ANOVA.

Los instrumentos aplicados fueron el Inventario de autoestima de Coopersmith versión adultos compuesto por 25 reactivos en escala dicotómica (sí-no). Para las habilidades emprendedoras se empleó la escala de medición de habilidad emprendedora presentado por Tinoco (2008).

Limón, Simón y Sarmiento (2014). “Percepción del sentido de vida y autoestima de los practicantes de artes marciales muay thai.” En este estudio se propone el conocimiento de la percepción del sentido de vida y autoestima de los practicantes del marcial muay thai de la ciudad de Veracruz.

La muestra intencional estuvo compuesta por 5 hombres y 1 mujer, con edad promedio de 25.83 años. Resultados: mediante la aplicación de las entrevistas semiestructuradas, los sujetos dicen que encuentran en el sistema de creencias que proviene del arte marcial, el medio para poder engrandecerse como seres humanos y llenarse de valores éticos y morales. Las pruebas psicométricas como el Logo test, donde los resultados son 4 sujetos existencialmente seguros y 2 tienen estabilidad psíquica y el Inventario de autoestima de Coopersmith versión adultos, compuesto por 25 reactivos en escala dicotómica (sí-no).

En cuanto a la categoría “de la autoestima general”, 5 sujetos son de autoestima alta y 1 de autoestima medio alta, promueven la veracidad de las respuestas dadas en la entrevista. Conclusión: los resultados

permiten obtener la primera aproximación general del sentido de vida y autoestima, de la población que entrena el arte marcial del muay thai en la república mexicana.

Como conclusiones, se obtienen:

a) La figura del maestro, quien es el que enseña el muay thai, es sumamente importante, la constante reiteración de los participantes sobre la influencia que este tuvo sobre ellos, conllevó a la creación de su propia categoría de análisis. Se indica el porqué de su relevancia. El maestro se convierte en un punto de inflexión desde varios aspectos, él funge como mediador entre el alumno y el arte marcial; es decir, realizará un andamiaje con este. El neófito conocerá el muay thai en la medida cómo el maestro la imparta, por eso él debe estar preparado para cargar con el peso que conlleva dicha responsabilidad.

b) El maestro debe ser una persona íntegra con el muay thai y con él mismo. Sus alumnos lo verán como el máximo expositor del arte marcial y como un modelo a seguir. Si el maestro pierde el camino, debería saber que no se perderá solo.

c) Los sujetos aseveran que la práctica del muay thai ha mejorado su seguridad, y recordando, tal como lo menciona López (2004), la seguridad es un componente básico para la autoestima. Conforme avanza el proceso de entrenamiento y la persona no claudica, se percata de que es capaz de poder cumplir metas; eso propiciará a mejorar su autoconcepto.

d) La población dice haber hallado en las personas con quienes entrena un grupo al cual pertenecer, admite sentir una sensación de tranquilidad y apoyo al estar con ellos entrenando.

e) Sentido de vida y autoestima en muay thai. La confianza es algo recíproco entre estos. Cabe destacar que sienten que este grupo les brinda un cobijo que los protege del estrés, el cual existe en sus demás esferas de interacción social.

f) Unificando lo construido de la parte cualitativa y lo diagnosticado por el instrumento cuantitativo, el sentido de vida que descubrieron es el

vivir con los valores (respeto, humildad, trabajo en equipo, diligencia, honestidad, perseverancia, tolerancia, bondad, justicia y solidaridad) introyectados a partir de la práctica directa del muay thai y de enseñarlos a los demás. Al ser considerada una persona con valores propios, los cuales pone en práctica, la comunidad donde estas personas habitan se verá beneficiada ya que tendrá alguien socialmente proactivo.

g) Los sujetos se percatan que los títulos ganados no significan nada, los sueños de competencia se acaban, las personas envejecen; sin embargo, un verdadero artista marcial se identifica más por sus acciones que por su apariencia, y la forma de trascender se encuentra en la transmisión de las tradiciones, debido a que estas son contrapesos sociales que pueden ser utilizados como una “brújula” para guiar sus pautas conductuales y comportamentales. El muay thai transformó la vida de los sujetos y muestra una forma de superación personal.

h) La presente información añade valioso conocimiento sobre los beneficios axiológicos que provee la práctica constante de un arte marcial tal como lo es el muay thai y como este impacta positivamente en el individuo para posteriormente crear un beneficio social, a través de la guía del maestro, donde su papel formativo es sumamente importante.

Bolaños (2012). “Estudio de la Autoestima de los niños y niñas de 9 a 11 años de padres divorciados de la unidad educativa Liceo Albonor en el período lectivo 2011-2012 de la ciudad de Guayaquil. ”La autora llevó a cabo esta investigación para describir los niveles de autoestima en esta población. Para ello se evaluó la percepción de (l) (la) niño(a) en cuatro áreas: autoestima general, social, hogar-padres y escolar-académico. Posteriormente se determinó la relación afectiva de (l) (la) niño(a) con sus padres y, finalmente, se identificó los factores del divorcio que se dan en estas familias.

Se aplicó el Inventario de Autoestima de Coopersmith y el test de la familia para tabularlos, codificarlos, graficarlos y luego hacer un análisis descriptivo. La aplicación de la entrevista fue de tipo individual, con el fin de reunir información del niño (a) a través de sus opiniones y actitudes.

Las conclusiones obtenidas de esta investigación señalan que

la autoestima de los niños y niñas de 9 a 11 años de padres divorciados de la Unidad Educativa Liceo Albonor se ve afectada.

El divorcio de los padres de los niños y niñas, se dio de una manera conflictiva, la falta de acuerdo entre los cónyuges; las discusiones destructivas, y la falta de comunicación, fueron los factores determinantes para la ruptura de la pareja.

Ortiz (2013). “Maltrato psicológico de los padres y su influencia en el autoestima de los hijos, en estudiantes del Liceo policial Milton Borja del Cantón Pujilí Provincia de Cotopaxi.”

La investigadora se planteó como objetivos: Conocer cómo influye el maltrato psicológico de los padres en la autoestima de los hijos. Identificar la característica de maltrato psicológico, más frecuente. Distinguir los niveles de autoestima de los adolescentes, víctimas del maltrato psicológico de sus padres.

La población sujeta de estudio fueron estudiantes de este liceo en número de 40.

Los Instrumentos utilizados: Test Inventario de Autoestima original forma escolar de Coopersmith y Encuesta de 13 preguntas.

Como conclusiones se obtuvieron que el maltrato psicológico en los adolescentes origina niveles bajos de autoestima. Un 50% de estos estudiantes reciben este tipo de maltrato. El 63% de estudiantes al ser maltratados por sus padres o recibir su burla disminuyen la confianza en ellos mismos; el 68% de encuestados piensan que no son importantes cuando son ignorados por sus padres, que del 100% de maltratados un 60% presenta autoestima baja.

Como es evidente, su autoestima se ve afectada en mayor grado al recibir un trato inadecuado.

2.1.2 Nacionales

Nolasco (2014). “Autoestima y estrés académico en los estudiantes de la Clínica Estomatológica de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo-2014.” El trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar

los niveles de autoestima y estrés académico en los estudiantes, teniendo en cuenta su edad y sexo. La población estuvo constituida por 105 estudiantes que estaban llevando el curso de clínica I y II.

Se utilizó el cuestionario de Coopersmith para medir la autoestima y el cuestionario de SISCO para el estrés académico. Se encontró que el 59.05% tuvo nivel alto de autoestima y el 31.43 %, un nivel medio alto. Asimismo, el 45.7% presentó nivel alto de estrés académico y el 25.7, nivel medio alto. Con respecto a la edad y al sexo, no se halló diferencia significativa entre los niveles de autoestima y estrés académico.

La investigadora refiere las siguientes conclusiones:

1. Con respecto a los niveles de autoestima encontrados, la gran mayoría de los estudiantes de la Clínica Estomatológica de la UPAO tienen autoestima alta.

2. Con respecto a los niveles de estrés académico encontrados, la mayoría de los estudiantes de la Clínica Estomatológica de la UPAO padecen de estrés académico alto.

3. Debido a los niveles de autoestima encontrados según la edad, la edad no influye de manera significativa en el nivel de autoestima de los estudiantes de la Clínica Estomatológica de la UPAO.

4. Por los valores encontrados podemos concluir que la edad no influye de manera significativa en los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Clínica Estomatológica de la UPAO.

5. Los valores encontrados nos demostrarían que el sexo no influye de manera significativa en los niveles de autoestima de los estudiantes de la Clínica Estomatológica de la UPAO.

6. Por los valores encontrados podemos concluir que el sexo no influye de manera significativa en los niveles de estrés académico de los estudiantes de la Clínica Estomatológica de la UPAO.

Tarazona (2013). “Variables Psicológicas Asociadas al uso de Facebook: Autoestima y Narcisismo en Universitarios.”

El objetivo de este estudio fue conocer cómo se relacionan el uso de esta red con la Autoestima y el Narcisismo en jóvenes universitarios peruanos que viven en Lima

El investigador sostiene que luego de los análisis realizados, se concluye que existe una leve relación entre las variables de uso de Facebook con las áreas de los Cuestionarios de Autoestima y Narcisismo utilizados en esta investigación. Se encontró que la muestra de jóvenes universitarios de Lima metropolitana (146) se caracteriza por tener un alto uso de Facebook, donde la gran mayoría utiliza Facebook de cuatro días a más en la semana y por un promedio de 3 a 5 horas diarias.

En cuanto a las relaciones con las áreas de las pruebas, se encontró que las personas que tienen un uso frecuente y prolongado de Facebook no se sentirán identificadas con su familia, por lo que esta red les servirá para ir buscando nuevos círculos o modelos a seguir para la formación de su identidad.

Se debe considerar a Facebook como una ventana abierta para que los jóvenes puedan hacerse escuchar, mostrando su disconformidad frente algunas situaciones sociopolíticas, y en ocasiones, mostrando actos de rebeldía. Por último, es importante considerar que esta herramienta puede contribuir a que los jóvenes permanezcan comunicados a pesar de la distancia, sin embargo, un uso inapropiado de esta red puede también traer consigo consecuencias para el desarrollo y bienestar de la persona, ya que se encuentra vulnerable a las críticas y a información que en ese momento no puede manejar.

Instrumentos utilizados: Cuestionario de Autoestima de Coopersmith, Inventario de Personalidad Narcisista (NPI).

Uribe (2012). “Relación que existe entre el nivel de autoestima y el tipo de dinámica familiar de adolescentes del Centro Educativo Leoncio Prado, San Juan de Miraflores.” En esta tesis, la autora señala que el presente estudio ha sido hecho con el objetivo de determinar la relación

entre el nivel de autoestima y el tipo de dinámica familiar de los adolescentes.

El estudio estuvo conformado por una población de 50 adolescentes de 5° de secundaria de la Institución educativa Leoncio Prado, los cuales fueron escogidos aleatoriamente. La técnica que se utilizó fue la encuesta y se aplicaron dos instrumentos: La escala modificada de autoestima de Coopersmith y un cuestionario sobre la dinámica familiar.

El 62% de los adolescentes encuestados presentan autoestima alta y 90% poseen dinámica familiar funcional. Por lo tanto, se concluye que existe relación entre el nivel de autoestima y el tipo de dinámica familiar.

Asimismo señala como el nivel de autoestima de los adolescentes del Centro Educativo Leoncio Prado en su mayoría es alto (62%) lo que genera que este grupo tenga mejor aceptación de su imagen corporal, facilidad de relacionarse, confianza en sí mismos y haber desarrollado la capacidad de liderazgo concluyendo también que:

El tipo de dinámica familiar que predomina en los adolescentes del Centro Educativo Leoncio Prado es de tipo funcional en sus tres dimensiones: comunicación, cohesión y adaptabilidad, donde las familias se caracterizan por su flexibilidad, participación de la familia al tomar decisiones y el establecimiento de normas.

Tovar (2010). “Nivel de autoestima y prácticas de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N°3049 Tahuantinsuyo Independencia”. La investigadora señala que el estudio tuvo como objetivos: Determinar el nivel de autoestima y las prácticas de conductas saludables así como identificar el nivel del autoestima según las dimensiones del autoestima general, escolar, hogar-padres y social.

El propósito fue proporcionar información válida y objetiva a las autoridades pertinentes tanto de la institución educativa como del centro de salud de la jurisdicción; al profesional de enfermería sobre el nivel de autoestima y la práctica de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de dicho centro educativo promoviendo la

implementación de estrategias y/o actividades preventivo promocionales dirigidos por el personal de enfermería y con participación del alumno, docente y familia orientado a fortalecer la autoestima del adolescente así como también a promover un estado de salud óptimo; logrando una calidad de vida adecuada al adolescente, familia y escuela.

La muestra estuvo conformada por 183 estudiantes.

La mayoría de los estudiantes presentan un nivel de autoestima con tendencia de medio a bajo lo que predispone a que dichos estudiantes sientan desconfianza, minusvalía y poca estima hacia sí mismos, lo que dificultará el logro de sus objetivos o metas y con ello su actuar como entes de cambio en la sociedad.

Según la dimensión de autoestima escolar la mayoría presentan nivel de autoestima medio, lo que caracteriza a los estudiantes como poseedores de una capacidad intermedia para aprender, afrontar adecuadamente las principales tareas académicas, ser realistas en la evaluación de sus propios resultados de logros y no se dan por vencidos fácilmente si algo sale mal, son competitivos, trabajan a satisfacción tanto a nivel individual como grupal.

Las conclusiones al finalizar el presente estudio son:

La mayoría de los estudiantes presentan un nivel de autoestima con tendencia de medio a bajo lo que predispone a que dichos estudiantes sientan desconfianza, minusvalía y poca estima hacia sí mismos, lo que dificultará el logro de sus objetivos o metas y con ello su actuar como entes de cambio en la sociedad.

Según la dimensión de autoestima general en los estudiantes, en la mayoría presenta nivel de autoestima medio, lo que caracteriza a los estudiantes como poseedores de una valoración medianamente positiva de sí mismo, con responsabilidad, con confianza y reconocimiento de sus habilidades y las de los demás.

Según la dimensión de autoestima Escolar la mayoría presentan nivel de autoestima medio, lo que caracteriza a los estudiantes como poseedores de una capacidad intermedia para aprender, afrontar

adecuadamente las principales tareas académicas, ser realistas en la evaluación de sus propios resultados de logros y no se dan por vencidos fácilmente si algo sale mal, son competitivos, trabajan a satisfacción tanto a nivel individual como grupal.

Según la dimensión de autoestima Hogar la mayoría presentan nivel de autoestima medio; lo que caracteriza a los estudiantes como poseedores de regulares relaciones con la familia, se sienten respetados, considerados y aceptados. Sin embargo, es preocupante que 64(35%) de ellos presenten un nivel de autoestima bajo por lo que se puede deducir que poseen cualidades y habilidades negativas hacia las relaciones con la familia.

Según la dimensión de autoestima Social existe un nudo crítico debido a que la mayoría presentan nivel de autoestima bajo; lo que se caracteriza por que los estudiantes refieren no sentirse cómodos en actos sociales, con sentimientos de inaceptación, incomprensión hacia los jóvenes de su misma edad o personas de su alrededor; es decir escasas o nulas habilidades sociales, con poca o ninguna empatía y asertividad en las relaciones interpersonales.

La mayoría de los estudiantes refieren practicar conductas orientadas hacia el cuidado de su salud como práctica de ejercicio físico regular, consumo adecuado de carbohidratos, vegetales y proteínas e ingesta adecuada de agua, prácticas sexuales sin riesgo, no consumo de tabaco ni de drogas; sin embargo se ha encontrado que es muy frecuente el consumo de algún tipo de sustancia psicoactiva como el alcohol, el tabaco o droga, a su vez la asociación de los mismos existiendo una minoría de estudiantes que no ha consumido ninguno de los anteriores.

Es preocupante el alto consumo de comida chatarra, y que unidas a las otras conductas, que podrían incrementarse, con ello aumentar la predisposición al deterioro continuo de su estado de salud, lo que minaría el poder cumplir y/o realizar sus metas u objetivos además de poner en riesgo su salud física, psicológica y social.

Existe relación significativa entre el nivel de autoestima y las prácticas de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa, como se demuestra en el análisis estadístico a través de la prueba de Chi Cuadrado.

La técnica que se utilizó fue la encuesta y los instrumentos fueron el Inventario de Coopersmith para medir el nivel de autoestima forma escolar, traducida al español. Este instrumento fue diseñado por Stanley Coopersmith en 1967, citado por Panizo en 1985 y Vizcarra en 1997.

El otro instrumento que se utilizó fue el de Prácticas de conductas saludables que es un cuestionario de 28 preguntas con ítems de respuesta cerrada (dicotómicos y de opción múltiple) y abierta.

Mamani y Menéndez. (2015). “Autoestima y estilos de vida en estudiantes del 1ero., 2do. y 3er año. Facultad de Enfermería, UNSA. Arequipa-2015.”

En este estudio se buscó determinar la relación entre la Autoestima y los Estilos de Vida en los estudiantes desde el 1ero al 3er año de la Facultad de Enfermería, en el centro de estudios señalado.

La población estudiada estuvo constituida por 189 sujetos.

Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de autoestima de Stanley Coopersmith y Cuestionario de Estilos de Vida Promotor de Salud Elaborado por Walker y Colaboradores. Este último evalúa un conjunto de dimensiones: La nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, soporte interpersonal y autoactualización.

Las conclusiones obtenidas fueron: El 59.8% de la población estudiada tiene un nivel de Autoestima Global Alta y en un mínimo porcentaje (2.6%) poseen Autoestima Baja.

Con respecto a los estilos de vida el 83.6% presentan Estilos de Vida Global Moderadamente Saludables y en un mínimo porcentaje (2.6%) poseen Estilos de Vida Saludables.

Por último se señala que la autoestima muestra una clara concordancia con los estilos de vida.

2.2 Bases teóricas

Los psicólogos han planteado de manera distinta, sobre qué base se construye la autovaloración. Algunos han hecho énfasis en que ella está más influida por el entorno y otros por una elaboración de carácter más subjetiva. Dentro de los primeros se encuentran los que reconocen en el conductismo su fuente más preciada. El conductismo se limita a estudiar sólo aquello que puede ser observado; enuncia a la conducta como objeto de estudio del ser humano porque es aquello que lo define.

Skinner (1964) manifiesta: “Yo soy conductista radical, sencillamente en el sentido de que no encuentro ningún lugar en la formulación para cualquier cosa que sea mental.” (Citado en Fadiman & Frager, 1979, p. 269).

En el segundo grupo se hallan por ejemplo los que tienen un enfoque más fenomenológico o cognitivo. En la concepción fenomenológica, la autoobservación y experiencia son los puntos clave en la propuesta para la formación del autoconcepto personal. Perls (1969) manifiesta: “Creo que esto es algo muy importante que debemos entender: que el conocimiento per se —de sí y por sí mismo— puede ser curativo.” (Citado en Fadiman & Frager, 1979, p. 181).

William James se puede considerar como uno de los primeros en investigar la autoestima. En su obra Principios de la Psicología, desarrolla el concepto de self. El aporte de James (1890) al estudio del self es la diferenciación entre el Yo y el Mí, el self como sujeto y el self como objeto. Postula que el Yo es el conocedor, el pensamiento o elemento responsable de la construcción del Mí; en tanto que el Mi es todo lo conocido acerca de uno mismo. Es desde este proceso personal que nace la autoestima de las personas.

La estima que tenemos sobre nosotros mismos depende completamente de lo que pretendemos ser y hacer puntualizó. Para establecer el grado de autoestima de una persona comparaba los éxitos con lo que pretendía alcanzar, todo lo que expresó en la fórmula de: éxitos logrados/pretensiones.

James (1890) señala:

"En su sentido más amplio posible, sin embargo, el sí mismo (self) de un hombrees la suma total de todo lo que puede llamar suyo, no únicamente su cuerpo y sus poderes psíquicos, sino también sus vestidos y su casa, su esposa y sus hijos, sus antepasados y amigos, su reputación y su trabajo, sus tierras y caballos, su yate y su cuenta bancaria. Todas estas cosas originan en él las mismas emociones. Si ellas crecen y prosperan, él se siente triunfante; si merman y se acaban se siente abatido, no necesariamente en el mismo grado por cada cosa, pero fundamentalmente de la misma manera por todas". (Citado en Fadiman & Frager, 1979, p. 219)

Alfred Adler hace referencia al complejo de inferioridad, originando que nos autocentremos por una saturación de inferioridad, lo que vendría a ser una clase de autoestima baja. (Citado en López Benavides, 2007, p. 51).

El cognitivismo considera al yo como una estructura con la capacidad de interpretar los estímulos y eventos, dando una coherencia reguladora a la relación con uno mismo y el ambiente. Las estructuras deficientes de estas interpretaciones originan los diversos problemas que tiene el hombre al interpretar los eventos y a sí mismo de manera distorsionada o irracional. Reside en él la capacidad de modificar racionalmente sus conceptos y por ello su adaptación en el mundo.

Rogers (1959) fue muy claro en su concepto de que todo ser humano, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo, y merece estimarse a sí mismo y que se le estime:

“yo tengo que ser amado o respetado por todas las personas con quien llegue a tener contacto” (citado en Fadiman & Frager, 1979, p. 308).

Entre los conceptos más importantes de Rogers (1959), se hallan el sí mismo (self) y el sí mismo (self) ideal. El primero es la visión que tiene la persona sobre sí misma y el segundo constituye el autoconcepto que le agradaría tener a un individuo y sobre el cual se sitúa el más alto valor para sí mismo (citado en Fadiman & Frager, 1979, p. 303).

Rogers (1959) incluye en las características de una persona sana, a tres, que poseídas, implican una buena autoestima:

I- Apertura a la experiencia, entendiéndose esta como una percepción de la experiencia personal, incluyendo los sentimientos.

II- Vivencia existencial, es decir vivir en el aquí y ahora, lo cual es más difícil para los sujetos que están por lo general preocupados por las valoraciones de los demás tanto en el pasado como en el futuro.

III- Libertad experiencial, significando una libertad para aprovechar las oportunidades. (Citado en López Benavides, 2007, p. 87).

Es fundamental desde su perspectiva tener una buena autoestima si seguimos nuestra actualización de los potenciales individuales.

Abraham Maslow, como parte importante de la psicología humanista, se refirió a la autoestima en su jerarquía de las necesidades humanas (1943), que muchos denominan “la pirámide de las necesidades”, en el que describen la necesidad de aprecio, dividiéndola en dos aspectos: el aprecio que cada quien se tiene sí mismo (amor propio, confianza, pericia), y el respeto y estimación que se recibe de otras personas (reconocimiento, aceptación, etc.). Esta satisfacción de la necesidad de autoestima conduce a sentimientos de autoconfianza, valía, fuerza y suficiencia, de ser útil y necesario en el mundo (citado en Fadiman & Frager, 1979, p. 355).

Un nivel alto de autoestima es indispensable para las adaptaciones y progresos de cada persona. Nadie puede dejar de amar aquello que aprecia. La autovaloración positiva engendra en la persona un amor

hacia ella misma. En El Arte de Amar Fromm afirma: “No solo los demás, sino nosotros mismos, somos “objeto” de nuestros sentimientos y actitudes; las actitudes para con los demás y para con nosotros mismos, lejos de ser contradictorias, son básicamente *conjuntivas*.”(Fromm, 1987, p.63).

No se confunda una alta autoestima con egoísmo. Este pensamiento Fromm lo expresa de la siguiente forma: “El egoísmo y el amor a sí mismo, lejos de ser idénticos, son realmente opuestos” (Fromm, 1956, p.65). Más adelante sobre el sujeto egoísta, señala: “Parece preocuparse demasiado por sí mismo, pero, en realidad, solo realiza un fracasado intento de disimular y compensar su incapacidad de cuidar de su verdadero ser”. (Fromm, 1987, p.65).

La inclusión del bienestar del otro en el nuestro, que es una característica de un nivel alto de autoestima, se explica por la convicción de “Si la felicidad de otros le procura felicidad, usted juzgara como moralmente mala cualquier conducta en que pueda peligrar la felicidad de los demás.” (Lewis, 1982, p.255).

Martin Ross, en su libro “El Mapa de la Autoestima” (2007), desarrolla su concepción de la Autoestima, a partir de dos elementos: “las hazañas” y las “anti-hazañas”.

Las hazañas son las posesiones, circunstancias, méritos que le dan a la persona la oportunidad de sentirse orgullosa de sí misma, y que le proporcionan prestigio social. La manera de detectar una hazaña en la vida cotidiana es ver si provoca “orgullo”. Si hay alguna situación, alguna parte de la vida, alguna virtud que dan deseos de mostrarla a los amigos, entonces es, sin duda, una “hazaña”.

Las anti-hazañas, por el contrario, son aquellas otras situaciones que provocan que la persona se avergüence, se auto-desprecie y que le restan también su prestigio social. Aquellas derrotas, situaciones, circunstancias, defectos, que a una persona le ocasionan deshonor, lo disminuyen y le merman el respeto de los demás son “anti-hazañas”.

Según Ross todos tendríamos, entonces, un “Mapa” mental que nos señala cuales son las hazañas y cuáles son las anti-hazañas y, sobre todo, donde estamos ubicados dentro de lo que Ross llama “El Mapa de la Autoestima”.

Es así que distintas personas se encuentran en distintas posiciones, hay circunstancias que mueven la posición en el Mapa de la Autoestima. Por ejemplo, el género sexual: hay circunstancias que le dan valor y prestigio social a una persona si es “hombre”, pero si es mujer las mismas circunstancias le pueden traer vergüenza. Otra condición puede ser la edad: determinadas situaciones a una edad de la vida pueden dar orgullo y prestigio social, pero a otra edad ser motivo de desprestigio y vergüenza.

Mruk señala dos aspectos importantes de la autoestima como fundamentales del desarrollo humano:

Como poseedora de un poder motivacional que dirigen a la persona a conseguir objetivos capitales que permiten a la persona sentirse valoradas y respetadas por ellas mismas y los demás; sin embargo si fallan en ello las conductas se dirigen hacia prácticas que no son las más adecuadas, incluso no saludables; de manera que señala que la autoestima se relaciona con el pensamiento de cada persona, influyendo para ella condiciones de éxito o de fracaso de acuerdo a la evaluación que efectúe de cada circunstancia. Las ideas de fracaso, de minusvalía y de descalificación se las denomina perturbadoras porque bloquean tanto los sentimientos positivos hacia sí mismo y la valoración del merecimiento que los demás demuestran hacia la persona. (Mruk, 2000).

Asimismo un nivel adecuado de autoestima implica mantener una “activa búsqueda” de ser “uno mismo”. Fundichely Quiala y Zaldívar Rodríguez (1999). Esa es una coherencia fundamental con lo más íntimo de cada uno, cada vez que actuamos en los distintos niveles de la vida.

Se encuentran múltiples conceptos de la autoestima ya que es posible abordarla desde diferentes modelos o perspectivas.

Existe un parentesco o por lo menos una relación estrecha con el constructo del autoconcepto. Si bien algunos autores han efectuado una distinción entre autoestima y autoconcepto, en la práctica es compleja una demarcación clara entre ambos; la manera como pensamos sobre nosotros mismos condiciona como sentimos acerca de nosotros y viceversa.

Se puede diferenciar la autoestima con otros conceptos con los cuales se relaciona, pudiendo ver cómo están íntimamente relacionados.

El autoconcepto es la percepción del pensamiento que la persona tiene sobre sí misma (Goñi, 2009).

El autoconocimiento es uno de los conceptos que Goleman utiliza para referirse al reconocimiento de nuestros sentimientos, llamándolo *conciencia de uno mismo*. Señala que hay etapas en que la persona es inconsciente de lo que siente realmente, pero que el desarrollo de esta conciencia autorreflexiva permite observar la experiencia y las emociones. Agrega que esta es la facultad que una gran parte de la psicoterapia pretende incrementar (Goleman, 1995).

La autoaceptación se define como la admisión de nuestras características, virtudes y errores. Es un aspecto básico para iniciar un trabajo de la autoestima de manera constructiva.

La autoaceptación está incluida en la autoestima, en tanto que si una persona se autopercibe positivamente es muy difícil que mantenga una relación de enemistad con ella misma. Si la persona se acepta a sí misma asume sus pensamientos, sentimientos y conductas de forma realista y tolerante, integrando en el concepto de sí misma los aspectos positivos junto con las limitaciones o con otros menos valorables. (González, 1999).

Si efectuamos una autoevaluación beneficiando nuestra calidad de vida se afirma que tenemos una autoestima positiva, en caso contrario es una autoestima negativa, lo que se ha denominado también

autoeficacia, existiendo una estrecha relación entre ellos. La sensación de autoeficacia va a influir en el grado de compromiso y persistencia de la persona en la realización de tareas de cierta complejidad, lo que afectará en su resolución, con la consiguiente repercusión sobre su autoestima. (Reyna, Oliva y Parra. 2010).

Como se puede apreciar en el desarrollo de las teorías sobre la autoestima, estas se construyen mediante la valoración que efectúa cada sujeto sobre sí mismo, basada sobre las experiencias e interrelaciones que con el medio ambiente sostiene.

En el trabajo de investigación presente se resaltan dos contribuciones significativas tanto por su aporte a lo que significa la autoestima, como por el trabajo de aplicación a la mejora en su nivel. Estos son los trabajos de Branden y Bonet.

Los seis pilares de la autoestima de Branden

Nathaniel Branden afirma que todas las personas poseen la capacidad de desarrollar una autoestima positiva, al tiempo que nadie presenta una autoestima totalmente sin desarrollar. Si la persona es suficientemente flexible, alejándose de estructuras rígidas de pensamiento, puede resistir todo aquello que la haría sentirse derrotado.

De acuerdo a Branden, la autoestima tiene dos componentes: un sentimiento de competencia personal y un sentimiento de valor personal. Estos se refieren al juicio de su capacidad para sobrellevar los desafíos de la vida, así como su como la certeza de que sus intereses, derechos y necesidades son importantes.

Branden señaló la necesidad de practicar una serie de conductas y actitudes conocidas como los Seis Pilares de la Autoestima:

La práctica de vivir conscientemente: Vivir de manera consciente significa estar conectados con nuestros actos, nuestras motivaciones, valores y propósitos y comportarnos de manera razonable. La acción

debe ser adecuada a la consciencia. El vivir conscientemente es vivir siendo responsable hacia la realidad, preocuparme, sobre todo, de distinguir los hechos en sí, de las interpretaciones que hagamos sobre los hechos o de las emociones que nos generen.

Otro aspecto importante es interesarnos en saber dónde estamos en relación con nuestros proyectos de vida, si los estamos logrando o estamos fracasando. Estar dispuesto a ver y corregir nuestros errores. Ser receptivo a los conocimientos nuevos y estar dispuesto a reexaminar nuestras creencias. Perseverar en el intento de comprender pese a las dificultades. Comprometernos con la vida como si se tratara de un camino de superación y aprendizaje.

La práctica de la aceptación de sí mismo conlleva la idea de compasión, de ser amigo de uno mismo. Branden lo explica así:

Supongamos que se ha hecho algo que se lamenta, o de lo cual se está avergonzado y por lo cual la persona se reprocha. La aceptación de sí mismo no niega la realidad, no afirma que sea en realidad correcto lo que está mal, sino que indaga el contexto en el que se llevó a cabo una acción. Quiere comprender el porqué. Quiere conocer por qué algo que está mal o es inadecuado se consideró deseable o adecuado o incluso necesario en su momento.

La práctica de la responsabilidad de sí mismo: Significa asumir que la persona es el artífice de su propia vida, es responsable de la consecución de los propios deseos, de las elecciones que hace, de las consecuencias de sus actos y de los comportamientos que asume frente a las demás personas, de la propia conducta, de la forma de jerarquizar el tiempo del que dispone, de la felicidad personal, de aceptar o elegir los valores según los cuales se vive.

La práctica de la autoafirmación: Significa que la persona respete sus deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad. Significa la disposición a valerse por sí misma, a ser quien es abiertamente, a tratarse con respeto en todas las relaciones humanas. Está relacionada con la autenticidad.

La práctica de vivir con propósito: Consiste en fijarse metas productivas en consonancia con las capacidades. Fijarse metas concretas y actuar para conseguirlas. Para ello es necesario cultivar la autodisciplina, es decir la capacidad de organizar nuestra conducta en el tiempo al servicio de tareas concretas. Hay que prestar atención al resultado de los actos para averiguar si conducen a donde se desea llegar.

La práctica de la integridad personal: Tiene que haber una coherencia entre nuestros valores, nuestros ideales y la práctica de nuestro comportamiento. Nuestra conducta debe reconducir a nuestros valores. Significa cumplir con nuestros compromisos, con nuestra palabra y genera confianza en quienes nos conocen. Es el aspecto moral de la autoestima del que no se puede prescindir. (Branden, 1995).

El concepto de Bonet

En su trabajo *Sé amigo de ti mismo- Manual de Autoestima*, Bonet señala que la autoestima es un concepto multidimensional que engloba entre otros las seis “Aes de la autoestima”:

1. Aprecio de uno mismo como persona, independientemente de lo que pueda hacer, poseer, de tal manera que se considera igual, aunque diferente a cualquier persona.

2. Aceptación tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo serenamente los aspectos desagradables de su personalidad.

3. Afecto, actitud positiva hacia sí mismo, de tal manera que se encuentra bien consigo mismo.

4. Atención y cuidado de sus necesidades reales, tanto físicas como psíquicas.

5. Autoconsciencia, darse cuenta del propio mundo interior, y escucharse a sí mismo amistosamente.

6. Apertura, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmándolo, lo que parte del reconocimiento de que no

podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás. (Bonet, 1997).

2.3 Definiciones conceptuales

La autoestima, factor principal de la personalidad, influye de modo decisivo en la relación que la persona tiene consigo misma, los demás y su entorno. Su importancia es tal, que afecta los procesos cognitivos, estado de ánimo, emociones, actitudes y acciones, produciendo efectos, inclusive, a nivel físico. Es por ello que constituye un aspecto consustancial con la personalidad, ya que tiene una directa relación con los rasgos psicológicos de cada uno. (Polaino, 2010)

Este factor ejerce una vital influencia en todas las dimensiones o factores de la vida psíquica de la persona:

Dimensión cognitiva.- Como autoconcepto personal, la descripción que tiene cada uno de sí mismo en las distintas dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta

Dimensión afectiva.-El modo de sentir en relación a las cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo. El sentimiento que hay de cada persona hacia ella misma, incluye la autoaceptación y la valoración anterior.

Dimensión conductual: Se da como resultado de las dimensiones precedentes en la decisión en intención de actuar. (Polaino, 2010).

Por lo anterior toda propuesta en la mejora de los niveles de esta variable debe afectar positivamente en las dimensiones señaladas. En tanto Coopersmith es el autor del instrumento con el que se evaluó esta variable y enlaza coherentemente con la propuesta de Branden y además para los fines del programa de intervención se señalan los factores según él más influyentes para la constitución de la autoestima.

Muñoz afirma que para Coopersmith existirían factores esenciales que en el desarrollo de la autoestima:

- Cuanto de aceptación, respeto y preocupación recibió el sujeto del mundo externo y que además fue sustancial en su vida.
- La historia de los triunfos, y la posición que ocupa la persona en la sociedad.
- El modo en que se interpretan las experiencias y como son modificadas conforme a los valores y aspiraciones de la persona. (Muñoz, 2011).

Branden cita a Coopersmith : “Entendemos por autoestima que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación y desaprobación e indica en que medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito. En resumen, la autoestima es juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes hacia sí mismo.” (Branden, 1993, pag.22).

Branden a su vez señala que la autoestima es una necesidad muy importante y que le proporciona a la persona la experiencia de ser aptos, de tener confianza en sí mismo, de afrontar los desafíos de la vida. La autoestima implica además algo muy esencial, confianza en el derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos y posee hasta un valor de supervivencia. (Branden, 1993).

Este constructo se define como la evaluación que la persona efectúa y habitualmente mantiene con respecto a sí misma. Se puede definir a la autoestima como la autopercepción evaluativa, acompañada del sentimiento que cada uno tiene de sí mismo.

La autoestima está formada por la valoración que hace cada persona de ella misma sobre la base de sus diversas experiencias, sensaciones, interrelaciones, a lo largo de la vida. Esta valoración está íntimamente asociada a un sentimiento y a un grado de auto aceptación, sin embargo, muchas veces esto no es percibido o conceptualizado claramente. Las personas pueden pasar un período largo de tiempo sin ser plenamente conscientes de las ideas, creencias, sentimientos que tienen sobre ellas mismas y cuanto afecta ello a sus vidas. (Polaino, 2010).

El estudiante de la carrera de Enfermería Técnica, que es el sujeto de la población investigada, efectúa un proceso teórico y práctico de formación por un periodo de tres años en un Instituto de Educación Superior, debidamente acreditado y reconocido por el Ministerio de Educación.

La autoestima en un nivel adecuado, evidentemente, es un requisito para la vida personal y para el buen desempeño del Técnico en Enfermería, por lo que las estudiantes de esta carrera deben contar con un buen nivel. Entre las actividades que llevan a cabo, podemos citar algunas:

Preparar el ambiente y equipo para la consulta.

- Recibir al paciente y prepararlo.
- Asistir al profesional y consultante durante la atención.
- Colaborar en la toma de signos vitales, peso y talla.
- Participar y/o realizar acciones de Educación Sanitaria a grupos.
- Ayudar en la aplicación de vacunas o aplicar según necesidad.
- Ayudantía en programas de control de tuberculosis.
- Ayudantía en el control de Crecimiento y Desarrollo
- Ayudantía en el control de enfermedad diarreica aguda e infección respiratoria aguda.
- Ayudantía en el programa de Salud Materna, Planificación Familiar y control de Cáncer Cérvico Uterino.
- Ayudantía en Técnicas especiales, observación y control en drenajes, oxigenoterapia, venoclisis, aspiración de secreciones orolaringeas, sonda nasogástrica.
- Brindar primeros auxilios en situaciones de urgencia.
- Ayudantía en técnicas pre y posoperatorias.
- Ayudantía específica en la atención a la parturienta.
- Ayudantía específica en la atención del recién nacido.
- Participar en el cuidado al moribundo y cadáver.
- Apoyo a los familiares del occiso.

Nota. Tomado de *Manual de Organización y Funciones de la Dirección de Red de Salud Tacna*, por el Ministerio de Salud ([MINSAL], 2011).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño utilizado

El tipo de investigación es descriptiva, en otras palabras, describir en qué consiste y como se manifiesta un fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles más importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier fenómeno que se someta a un análisis (Hernández, Fernández, y Baptista, 2007).

En este trabajo el constructo a describir es la autoestima, cuál es el nivel de ella en la población de estudiantes mujeres de la carrera de Enfermería Técnica de un Instituto de Educación Superior.

El diseño es No experimental, puesto que la investigación se realiza sin manipular deliberadamente variables y de tipo transversal debido a que analiza una variable en un momento dado. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2007).

3.2 Población y muestra

Esta investigación incluye a toda la población: 57 estudiantes mujeres de la carrera de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior Privado. Es una muestra censal.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable es la autoestima, cuyo propósito es conocer la valoración que las personas efectúan sobre ellas mismas, en este caso la población investigada: Las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica de un Instituto de Educación Superior Privado.

Coopersmith señala que la autoestima es una evaluación que una persona realiza y mantiene sobre sí misma, que se expresa a través de

sus actitudes de aprobación y desaprobación, indicando el grado en que cada persona se considere capaz, significativa, competente y exitosa.

Como se ha señalado la autoestima influye en todas las dimensiones o factores de la vida psíquica de la persona.

La autoestima se define como la evaluación que la persona efectúa y habitualmente mantiene con respecto a sí misma, acompañada de un componente afectivo.

La autoestima se construye sobre la base de la autoconciencia. Las percepciones que el ser humano tiene de sí mismo, fundamentalmente, de los aspectos de la personalidad que expresan sus principales motivos, aquellos que generan movilización de todo su potencial en su consecución. La reflexión de la persona sobre ella misma se orienta sobre todo hacia aquellas cualidades, capacidades e intereses vinculados al logro de los objetivos que son sus principales motivaciones (Hernández Gómez et ál. 2014).

Es el fruto siempre de una reflexión sobre la actividad que realiza, que se basa en los contenidos autovalorativos y el producto de esa reflexión se expresará, tanto en forma de valoraciones conscientes como en forma de experiencias. Está también relacionada con la valoración de los demás, que tiene lugar como resultado de las relaciones interpersonales y la comunicación verbal y no verbal.

La operacionalización de la variable, las actividades que se efectúan para medirla u obtener datos con respecto a ella (Hernández, Fernández, & Baptista, 2007) en esta investigación, es a través del Inventario de Autoestima de Coopersmith, (SEI) Versión Adultos.

De acuerdo el Inventario de Autoestima de Coopersmith, (SEI) versión adultos, la autoestima es una variable ordinal o cuasicuantitativa, según el nivel en el cual ha sido medida, debido a que los valores obtenidos permiten establecer un orden en cuanto a una mayor o menor posesión de su atributo.(Aliaga, s/f).

Las personas que tienen un sentimiento de valía hacia sí mismas, están en ventaja de potenciar su salud, su adaptabilidad social y

capacidades productivas, percibiendo mayor autoeficacia. La autoestima en un buen nivel, al generar la autoconfianza, predispone a las personas para su realización personal.

3.4 Técnicas e Instrumento de medición y evaluación

Se aplicó a la población estudiada el Inventario de Autoestima de Coopersmith, (SEI) Versión Adultos.

Ficha Técnica

Autor: Stanley Coopersmith.

Administración: Individual y colectiva.

Duración: Aproximadamente 15 minutos.

Niveles de aplicación: De 16 años en adelante.

Interpretación

Autoestima baja: Implica en la persona un sentimiento de insatisfacción, carencia de respeto hacia sí misma. Debilidad para hacer frente y vencer las deficiencias.

Autoestima alta: Las personas mantienen imágenes constantes de sus capacidades y/o habilidades, desempeñan un rol más activo en sus grupos sociales.

Los 25 ítems del inventario generan un puntaje total, así como puntajes separados en tres áreas:

I.- Sí mismo general.- En que se refieren las actitudes de la persona hacia ella misma. La autopercepción en lo físico y subjetivo.

II.- Social.- Las actitudes, disposiciones frente al ambiente social. Las expectativas en su rendimiento laboral y académico.

III.- Familiar.- Actitudes, valoraciones en la convivencia con la familia.

Coopersmith estableció las siguientes categorías de autoestima con sus intervalos correspondientes, para un puntaje máximo de 100 puntos:

Nivel de Autoestima Bajo de 0 a 24

Nivel de Autoestima Medio Bajo de 25 a 49

Nivel de Autoestima Medio Alto	de 50 a 74
Nivel de Autoestima Alto	de 75 a 100

Validez y Confiabilidad

Este Test se ha validado para esta investigación; se aplicó en el estudio de Tarazona, Renzo. (2013). Se obtuvo la validez de contenido mediante criterio de jueces.

En cuanto a la confiabilidad de esta prueba, esta investigación de Tarazona, sobre una muestra de 146 sujetos obtuvo el Alfa de Cronbach de 0,79.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Contando con el permiso de la institución se efectuó la aplicación del test de manera colectiva, en varios grupos.

Posteriormente a la recolección de datos, se trabajó con estadística descriptiva trasladándose al programa Excel a la base de datos generada y se trabajó mediante el programa IBM SPSS Statistics 22. Para ello, se codificó la información obtenida. Se codificaron las variables que eran motivo de análisis en relación a la autoestima y las áreas del Si mismo general, Social y Familiar, hallándose los resultados que a continuación se muestran.

4.2 Presentación de resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la investigación de la población los Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica de un instituto de Educación Superior Privado del Cercado de Lima, luego de efectuar el procesamiento de datos y conforme a los objetivos planteados.

De acuerdo al objetivo general de conocer el nivel predominante de autoestima en la población estudiada se encontró los siguientes resultados:

Tabla 1.

Niveles de Autoestima en las Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	3,5
Medio Bajo	18	31,6
Medio Alto	22	38,6
Alto	15	26,3
Total	57	100,0

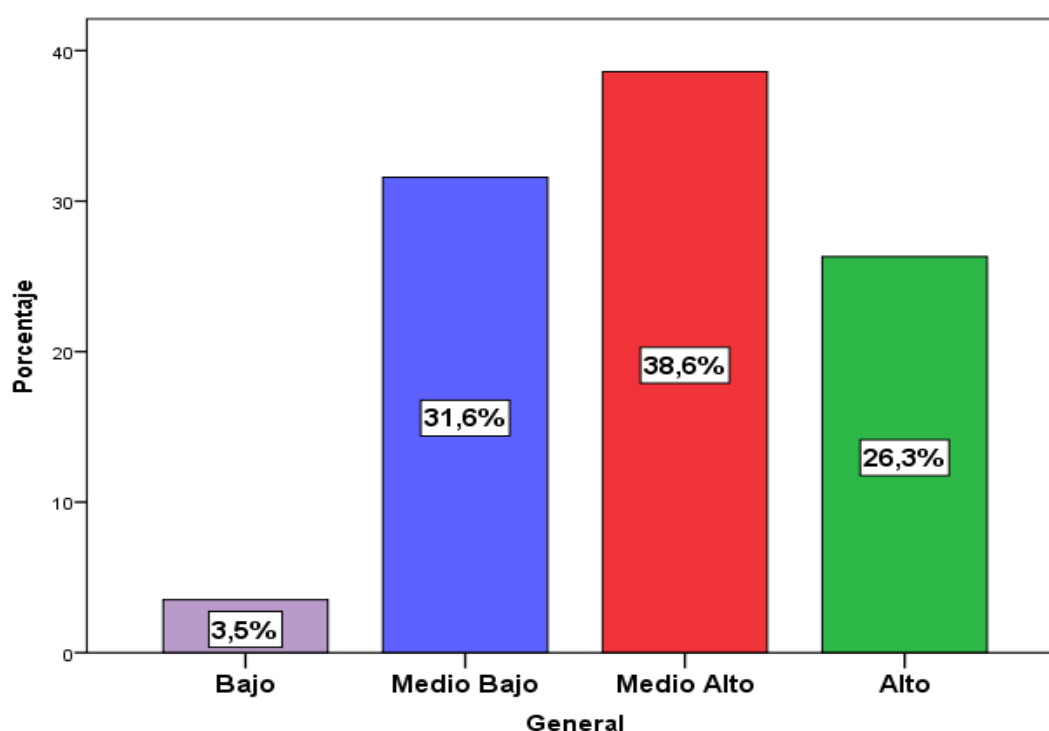


Figura 1. Niveles de Autoestima en las Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima.

Interpretación: En la tabla y figura niveles de Autoestima se puede observar que la mayoría de los estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima, el 38.6% evidencian un nivel medio alto de autoestima, 31,6% Medio Bajo, el 26.3% alta por otro lado, una minoría el 3.5% un nivel de autoestima bajo.

Tabla 2.

Niveles de la dimensión sí mismo general de la Autoestima en las Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0,0
Medio Bajo	14	24,5
Medio Alto	12	21,1
Alto	31	54,4
Total	57	100,0

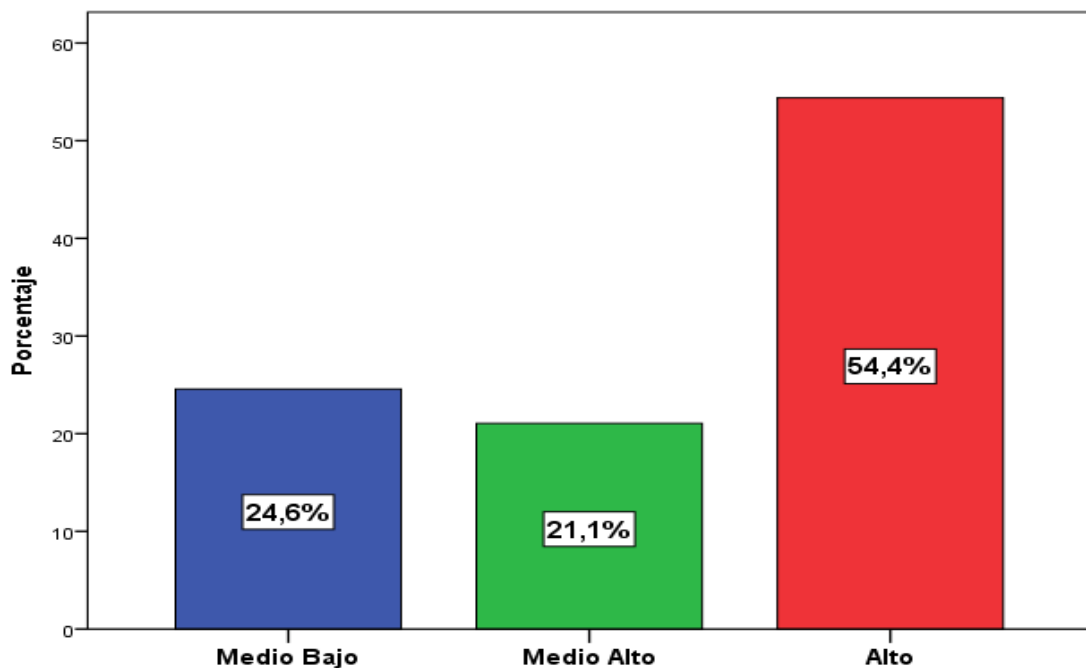


Figura 2. Niveles de la dimensión sí mismo general de la Autoestima en las Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima.

Interpretación: En la tabla y figura niveles de la dimensión sí mismo general de la Autoestima se puede observar que la mayoría de los estudiantes, el 54.4% evidencian un nivel alto de autoestima de sí mismo, mientras, que el

24,5% obtuvieron un nivel medio bajo y el 21.1% en un nivel alto, y ninguno 0.0% bajo.

Tabla 3.

Niveles de la dimensión social de la Autoestima en las Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	19,3
Medio Bajo	15	26,3
Medio Alto	27	47,4
Alto	4	7,0
Total	57	100,0

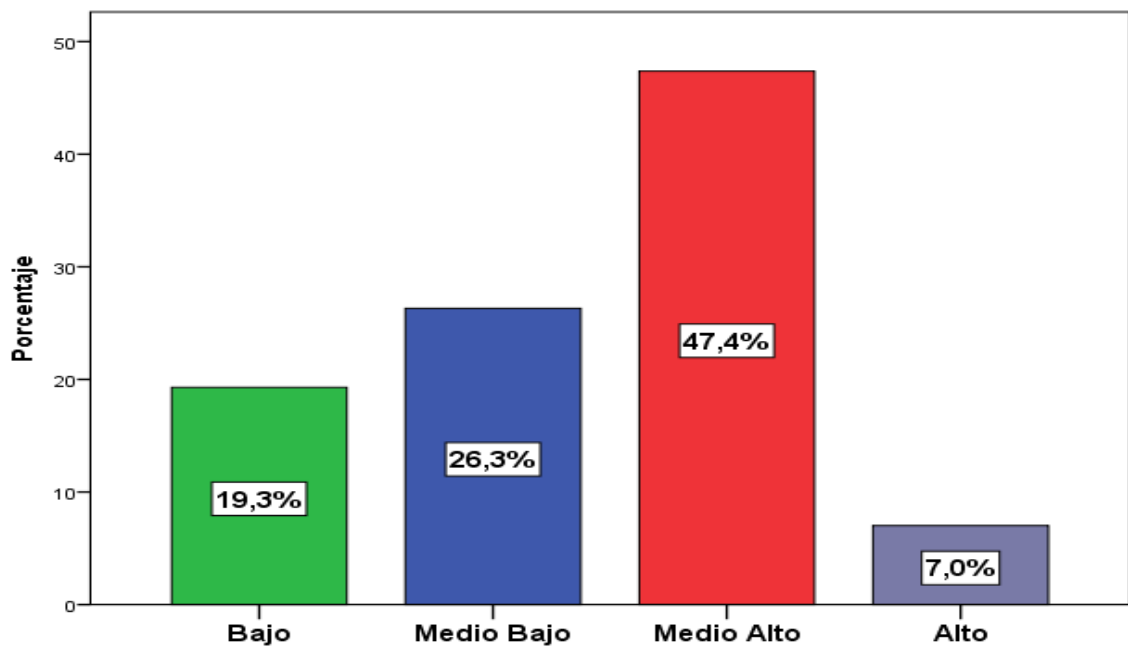


Figura 3. Niveles de la dimensión social de la Autoestima en las Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima.

Interpretación: En la tabla y figura niveles de la dimensión social de la Autoestima se puede observar que la mayoría de los estudiantes, el 47,4% evidencian un nivel de medio alto de autoestima social, mientras, que el 26.3% medio bajo, 19.3% bajo, y finalmente una minoría el 7.0% se ubican un nivel de autoestima alto.

Tabla 4.

Niveles de la dimensión familia de la Autoestima en las Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	15,8
Medio Bajo	8	14,0
Medio Alto	24	42,1
Alto	16	28,1
Total	57	100,0

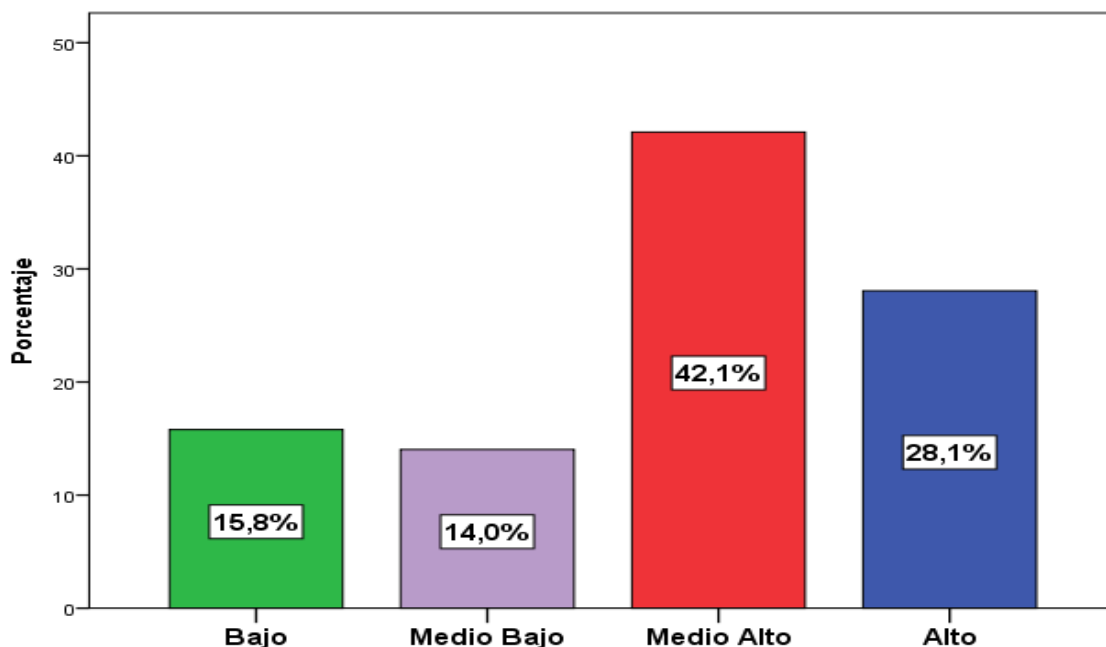


Figura 4. Niveles de la dimensión familia de la Autoestima en las Estudiantes de la Carrera de Enfermería Técnica en un Instituto de Educación Superior Privado del Distrito del Cercado de Lima.

Interpretación: En la tabla y figura niveles de la dimensión familia de la Autoestima se puede observar que la mayoría de los estudiantes, el 42.1% evidencian un nivel medio alto de autoestima familiar, mientras, que el 28.1% alto, el 15.8% bajo, y finalmente, el 14.0% se ubican en un nivel de autoestima medio bajo.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

En el estudio se planteó como objetivo conocer los niveles de autoestima de las estudiantes de la carrera de enfermería técnica de un Instituto de Educación Superior Privado del Cercado de Lima. Según los resultados el 38.6% presentó un nivel medio alto de autoestima, seguidamente el 31,6% medio bajo, otro grupo, 26.3% alta, y en menor porcentaje el 3.5% un nivel de autoestima bajo.

Sumando los niveles de autoestima inferiores, es decir el Nivel de Autoestima Bajo y el Nivel Medio Bajo hallamos que la población tiene un 35% de nivel inadecuado de autoestima para experimentar bienestar y autovaloración que le permita sentirse competente en las diferentes dimensiones de su vida. Todo ello nos lleva a inferir que las dificultades en el nivel de autoestima, con la consiguiente merma en el desenvolvimiento de las personas, aumentan en función a su situación en los niveles más bajos de autoestima.

Los resultados se asemejan a lo señalado con el estudio de Hernández Gómez et ál. (2014), quien precisa que afirma que existe un nivel inadecuado de autoestima en las personas que estudian y trabajan en relación a los niveles de estrés, como se señala sobre todo en las mujeres.

En la población sujeta a estudio se suman además del hecho de trabajar, ser madres de familia, madres solteras dificultades económicas como se ha señalado anteriormente. Sería por ello recomendable efectuar más adelante un estudio de los factores estresantes y su relación con la autoestima.

En los resultados obtenidos en la investigación de Tovar Urbina (2010), encontramos también un bajo nivel de autoestima (35%) de la muestra, conformada por 183 estudiantes, con las dificultades en las respectivas áreas de las relaciones y actitudes con ellos mismos, la familia y las amistades. Esto muestra también una similitud con lo encontrado en el estudio efectuado en el estudio sobre nivel de autoestima de las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica.

Sin embargo en el estudio de Nolasco Alvarado (2014) se encuentra sólo un 9.52 % de estudiantes con un Nivel de Autoestima Medio Bajo, atribuyendo que por tratarse de una población universitaria hay un mayor nivel de autoestima entre estos estudiantes.

En la investigación de Ortiz (2013) es decisiva la influencia perjudicial que el maltrato psicológico de los padres ha tenido en el nivel de autoestima de los adolescentes, por lo que es necesaria una investigación en ese sentido en la población de la presente investigación, para conocer si este es un factor notable en ella. En el estudio de Ortiz un 60% de maltratados presenta una autoestima baja en comparación con el nivel inadecuado de 35 % del presente estudio.

En los resultados del estudio de Núñez, Mercado y Madrigal (2014) se halla una relación positiva y significativa entre la autoestima y las habilidades emprendedoras, lo cual podría indicar en relación con el presente estudio, que las estudiantes que poseen niveles adecuados de autoestima se han visto favorecidas para iniciar una carrera por esta cualidad.

Con relación al estudio de Mamani y Menéndez (2015) la conclusión encontrada, que hay una relación entre nivel de autoestima y estilos de vida saludable, refuerza el concepto, de que en todo programa de intervención para mejorar la autoestima debe ser tenido en cuenta este factor. Un estilo de vida no saludable es también una expresión de baja autoestima.

En el estudio de Limón, Simón y Sarmiento (2014) se halla la afirmación de los entrevistados que el sistema de creencias que

proviene del arte marcial, es el medio para poder crecer como seres humanos. Un nivel alto de autoestima encontrado aquí hace evidente la correlación entre ella y el esfuerzo por alcanzar y mantener una ética elevada, lo que debe ser tomada muy en cuenta en toda ayuda para elevar la autovaloración de las personas.

En los resultados del trabajo de Bolaños (2012) se muestra una influencia en la autoestima de los sujetos estudiados por ser parte de familias disfuncionales, presentando como ellos se ven afectados negativamente en su nivel y la necesidad de tomar en cuenta el área de la familia para una propuesta de mejora del nivel de autoestima.

En los resultados del estudio de Tarazona (2013) se señala que encontró que los estudiantes que tienen un uso frecuente y prolongado de Facebook no se sentirán identificados con su familia, por lo que es importante fortalecer los lazos de comunicación para obtener un mejor nivel de autoestima, debido a que en ella es parte significativa la relación familiar.

Los resultados de la investigación difieren con los obtenidos en el estudio de Uribe (2012), quien ha logrado obtener de los encuestados una autoestima alta, señalando su relación con dinámica familiar funcional, haciendo evidente una vez más la necesidad de trabajar siempre en la dimensión familia para conseguir mejores resultados en la elevación de la autoestima. Así mismo Uribe corrobora lo señalado anteriormente en el sentido de que existe una buena imagen corporal de los sujetos, en condiciones de una alta autoestima en función a su autoaceptación y aprecio por ellos mismos.

En la investigación del nivel de autoestima en los estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica los porcentajes del Nivel de Autoestima Medio Alto y Alto son mayores en conjunto a los niveles inadecuados.

Teniendo en cuenta lo afirmado por Branden en “Los seis pilares de la autoestima”, en el sentido que todas las personas poseen en su haber la capacidad de desarrollar una autoestima positiva y que pueden, si son lo suficientemente flexibles, resistir lo que las harían sentirse vencidas, los

ubicados en estos niveles estarían desarrollando o por lo menos manteniendo mejor un nivel adecuado de autoestima.

Siguiendo con el mismo autor estas personas tienen un mejor sentimiento de competencia personal, es decir una autopercepción como capaces de sobrellevar los desafíos de la vida y un sentimiento de valor personal en cuanto lo justo de sus intereses, derechos y necesidades.

El número de estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior que tienen un Nivel de Autoestima Bajo y Nivel de Autoestima Medio Bajo son 20 (35% de la población encuestada), una cifra que se destaca como indicadora de problemas en esta variable en la población estudiada, que debe ser objetivo de ayuda en primer lugar, ya que es posible elevar los niveles deficientes de autovaloración.

4.4 Conclusiones

En los resultados obtenidos del presente estudio se puede concluir en lo siguiente:

1.- Se encontró un nivel de autoestima medio alto 38.6% en los estudiantes de la carrera de enfermería técnica de un Instituto de Educación Superior Privado del Cercado de Lima.

2.- De igual manera, se encontró un nivel alto en la dimensión sí mismo general de la autoestima 54.4% en los estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior Privado del Cercado de Lima.

3.- Se estableció un nivel medio alto en la dimensión social de la autoestima 47,4% en los estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior Privado del Cercado de Lima.

4.- Y finalmente, se encontró un nivel medio alto en la dimensión familiar de la autoestima 42.1% en los estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior Privado del Cercado de Lima.

5.- El sector de estudiantes con niveles inadecuados de autoestima son los de nivel bajo y medio bajo de la variable, cuya suma es de 35% de la población.

4.5 Recomendaciones

Efectuar un estudio más profundo que incluya los rasgos de personalidad.

Investigar los factores del entorno que influyen en la autoestima de los estudiantes.

Implementar un programa de intervención con el objetivo de ayudar a los estudiantes a mejorar sus niveles de autoestima y las áreas implicadas, es decir el sí mismo general, social y familiar.

CAPÍTULO V

INTERVENCIÓN

5.1 Denominación del programa: Incrementando el nivel de autoestima

Se ha denominado así al taller del programa de intervención debido a que se busca incrementar y fortalecer el nivel de autoestima en los participantes, en las diferentes áreas como son: Sí mismo general, social y familiar.

El programa va dirigido a las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior Privado del Cercado de Lima. Este programa se aplicará a toda la población mencionada, con niveles bajos o altos autoestima. Así, incluso estos últimos serán más conscientes de la necesidad de mantener un buen nivel, al revisar los factores que contribuyen a ello.

El programa de intervención que mostraremos a continuación busca mejorar el nivel de autoestima de los estudiantes de la carrera de enfermería un Instituto de Educación Superior de Lima, teniendo en cuenta los niveles hallados en este estudio. Se encontró en las diversas dimensiones señaladas niveles complicados que deben ser trabajados específicamente.

5.2 Justificación del programa

Este programa se origina a consecuencia de la necesidad de elevar el nivel de autoestima en los estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior Privado, debido a los niveles de autoestima encontrados en esta población, así como por la ayuda que significa en la vida de toda persona contar con un adecuado nivel de esta variable. Las personas experimentan bienestar cuando mejoran en las actitudes hacia ellas mismas; en la superación de inhibiciones en la socialización con los demás y experiencias gratificantes con sus familias.

Viktor Frankl afirma que el problema fundamental del hombre moderno es su necesidad de hallar el sentido a su vida. Si esto es así, parcial o totalmente, un sistema educativo que sólo se preocupa por

impartir copiosa información a los estudiantes sobre incontables temas de ciencias naturales, matemática, historia, etc. y brinda escasa ayuda para que se descubran a ellos mismos, tiene una falla básica. (Frankl, 1991).

Este programa puede suplir esta carencia en los estudiantes, para que se conozcan mejor y efectúen los cambios necesarios. Un buen nivel de autoestima posibilita a la persona auto motivarse, tanto en las situaciones que comúnmente pueden ser apreciadas como incómodas, pero sobre todo en momentos complejos, en los que es necesario actuar con determinación.

El programa desarrolla de manera teórica y práctica los elementos fundamentales para que los participantes logren mejorar sus niveles de autoestima especialmente en las dimensiones, que el Instrumento de Medición halló. Busca adaptar creativamente los pilares de la autoestima desarrollados por Branden, así como la incorporación de técnicas probadas en el manejo de emociones tales con la respiración profunda, la relajación y el trabajo con la creación de imágenes.

La aplicación del programa se efectúa en el mismo centro de estudios en que los participantes siguen la carrera de enfermería técnica.

El programa no requiere un presupuesto adicional para la institución, ni una logística onerosa.

Los estudiantes por conformar un grupo ya conocido tendrán facilidad para interactuar en los ejercicios del programa.

Lograr el incremento de los niveles de autoestima, les permitirá a los estudiantes el aumento de bienestar psicológico y mejores perspectivas de éxito en las diversas áreas de la existencia.

Un nivel adecuado de autoestima puede prevenir diversas perturbaciones emocionales y dota a las personas para un mejor afrontamiento de las diversas circunstancias complejas de la existencia.

Las dimensiones del sí mismo general, social y familiar que se trabajarán están relacionadas, de manera que en las sesiones aunque se hace énfasis en una de ellas se influye en las otras.

5.3 Objetivos

5.3.1 Objetivo general

El objetivo general del programa busca una elevación del nivel de autoestima la población investigada: Las estudiantes de la carrera de Enfermería Técnica del Instituto de Educación Superior, en las dimensiones del sí mismo general, social y familiar.

5.3.2 Objetivos específicos

El programa busca que los participantes logren los siguientes objetivos específicos:

- Incrementar el nivel de autoestima en el área sí mismo general.
- Incrementar el nivel de autoestima en el área social.
- Incrementar el nivel de autoestima en el área familiar.

Todos estos objetivos mediante el desarrollo de actividades que conduzcan a:

- Incrementar la autoaceptación.
- Incrementar el autorrespeto de sus necesidades, derechos y deberes.
- Incrementar la autorresponsabilidad en sus decisiones.
- Fomentar el pensamiento constructivo.
- Fomentar el predominio de la calma, las emociones y sentimientos positivos.

5.4 Sector al que se dirige

Estudiantes mujeres de la carrera de Enfermería Técnica de un Instituto Privado de Educación Superior

5.5 Establecimiento de conductas problema y conductas meta.

Conductas problema

En la población estudiada se observó un conjunto de conductas significativas que son propias de niveles problemáticos de autoestima o problemas asociados a ella:

- Aislamiento.
- Volumen bajo de voz para comunicarse.
- Mirada evasiva o dirigida hacia el piso.
- Expresión de desaliento ante logros personales.
- Escasa participación en clase.
- Ausencia de comunicación asertiva.
- Postura corporal semi erguida.

Conductas Meta

En función a estas dificultades halladas en la población se establece un conjunto de conductas para ser incorporadas por los participantes del Taller:

- Mayor integración con el grupo.
- Aumento del volumen de la voz para la comunicación en general.
- Mirada directa con el interlocutor.
- Comunicación constructiva y alentadora por logros personales.
- Mayor participación en clase con libertad.
- Expresión sincera y respetuosa de ideas y sentimientos.
- Mejora de postura corporal.

El programa además debería generar una serie de logros en tres divisiones de la personalidad en los participantes, cuyas conductas metas han sido detalladas.

A nivel cognitivo

Incorporando los conceptos que hagan de ellos sujetos que se acepten a ellos mismos, con sus virtudes y carencias.

Comprendiendo la importancia de ser conscientes de sus pensamientos, emociones y decisiones como un estilo de vida saludable, viable y el más idóneo para una mejor existencia.

Entendiendo la necesidad de asumir la responsabilidad de sus decisiones en todos los ámbitos de su existencia. Fomentando la comprensión de que la persona puede y debe ser dueña, sobre todo, de sus más importantes decisiones existenciales.

Integrando una comprensión del valor de los principios que sean el fundamento de una conducta coherente y ética.

A nivel afectivo

Teniendo una estrecha relación con el logro de los anteriores objetivos, la generación de emociones y sentimientos positivos será más sencilla. De esta manera, este programa busca:

Promover la autoaceptación acompañada de sentimientos de amor hacia ellos mismos.

Estimular el perdón hacia ellos mismos por las fallas cometidas.

Fomentar el aprecio y emociones positivas por las cualidades positivas con que se cuenta.

Aprender a cuidarse con amor y respeto.

A nivel conativo

A nivel conativo, los participantes recibirán ayuda para tomar las mejores decisiones, para un cambio o alcance de sus propósitos.

5.6 Metodología de la Intervención

La metodología será expositiva y participativa, en la que los estudiantes tendrán una intervención activa. Se llevarán a cabo la reflexión, vivencia y aplicación de conceptos relevantes para el logro de una autoestima saludable.

Las sesiones se efectuarán en las aulas del Instituto. Serán nueve sesiones, a razón de una por semana, teniendo duración cada una de 1 hora y 30 minutos.

Los grupos con los que se trabajará estarán conformados por un máximo de 20 participantes.

5.7 Instrumentos y material a utilizar

Pizarra acrílica, plumones, hojas de papel, lapiceros, equipo multimedia y diapositivas en power point. Música de relajación. Video:

Cortos Pixar La Oveja Pelada. Video: 10 Hábitos de la gente con alta autoestima. Diego Lozada., 64 copias del primer extracto del libro “Como un hombre piensa así es su vida” de Allen, 64 copias del segundo extracto del libro “Como un hombre piensa así es su vida” de Allen, J. Test de Coopersmith.

5.8 Cronograma

Las diferentes dimensiones señaladas se incluyen en las sesiones que se trabajarán. El trabajo se realizará en cada una de éstas nueve sesiones:

Primera sesión

Objetivos:

Aumentar el nivel de autoestima en el área sí mismo general.

Conocer los conceptos fundamentales de la persona como ser bio-psíquico-social; la autoestima y la autoaceptación.

Lograr la integración de los participantes como grupo con objetivos definidos del taller.

Experimentar vivencialmente la autoaceptación como fundamento de una autoestima saludable.

Actividades:

Bienvenida y explicación de objetivos del Taller. (10 minutos).

Presentación de todos los participantes como ejercicio de desinhibición y socialización. Expectativas de los participantes hacia el programa. (30 minutos).

Desarrollo de los conceptos del ser humano como un ser con cualidades materiales, cognitivas, afectivas y trascendentes; autoestima, autoestima baja, autoestima alta y las características de las personas con estos niveles.

Comprender la importancia de enfocarse en las virtudes, cualidades y potenciales personales. Reconocer las fallas, sin llegar a ser excesivamente autocríticos. (30 minutos).

Ejercicio del espejo, mediante la visualización de un espejo o el uso efectivo de uno, comunicación a la imagen de frases de elogio y agrado por el físico (10 minutos).

Elaboración de cada participante de una lista de logros y cualidades. (10 minutos)

Los participantes sentarán las bases para una autoestima saludable, incorporando conceptos fundamentales de su constitución como seres humanos, su autoaceptación y el puesto único en la vida como seres particulares.

Materiales a utilizar: Pizarra acrílica, plumones, hojas de papel, lapiceros, equipo multimedia, diapositivas en power point.

Segunda sesión

Objetivos:

Aumentar el nivel de autoestima en el área sí mismo general.

Comprender la necesidad de extraer las lecciones de experiencias pasadas, particularmente las difíciles.

Experimentar vivencialmente técnicas de respiración, relajación y visualización para el control emocional y apoyo en la superación de experiencias difíciles.

Actividades:

Desarrollo del reconocimiento de situaciones difíciles pasadas. La relevancia de comprender, valorar y superar lo pasado. (20 minutos).

Conversación grupal sobre la autoaceptación. (20 minutos).

Exposición de los beneficios de las técnicas de respiración, relajación visualización y meditación. (15 minutos).

Ejercicio: Entrenamiento en relajación, mediante la respiración profunda y el recorrido de las diferentes zonas del cuerpo distensándolas. (15 minutos).

Ejercicio de manejo de situaciones aun no superadas mediante la relajación, visualización y meditación de las emociones. (10 minutos).

Conversación grupal sobre sensaciones y percepciones que se tuvieron durante los ejercicios. (10 minutos).

Los participantes reforzarán el proceso de autoaceptación, incorporando a su práctica la reflexión y vivencialmente la superación de situaciones difíciles.

Aprenderán vivencialmente como relajarse y tener control emocional, que les permitirá enfrentar con mejor disposición las distintas situaciones complejas de la vida y en el futuro ejercicio de su carrera.

Materiales a utilizar: Pizarra acrílica, plumones, hojas de papel, lapiceros, equipo de sonido y música de relajación, equipo multimedia, diapositivas en power point.

Tercera sesión

Objetivos:

Aumentar el nivel de autoestima en el área sí mismo general.

Comprender el significado y la necesidad de ser conscientes de los actos, propósitos, valores y metas en la existencia.

Comprender los beneficios de ser conscientes del pensamiento y emoción predominantes.

Comprender y experimentar los beneficios de enfocarse en pensamientos y emociones constructivas.

Actividades:

Video: Cortos Pixar La Oveja Pelada.

Video: 10 Hábitos de la gente con alta autoestima. Diego Lozada.
(Total: 15 minutos).

Conversación sobre los videos. (15 minutos).

Exposición del significado de ser conscientes de los actos, propósitos, valores y metas que dominan la vida. (25 minutos).

Los participantes elaborarán una lista de cuáles son los actos, emociones, propósitos, valores y metas que están presentes en su vida. (20 minutos).

Conversación grupal de lo trabajado. (15 minutos).

Los participantes comprenderán la necesidad de ser conscientes de sus actos, emociones, propósitos, valores y metas para afirmar su seguridad y motivación. De este modo se prepararán para la siguiente fase del taller.

Materiales a utilizar: Pizarra acrílica, plumones, hojas de papel, lapiceros, equipo multimedia, videos y diapositivas en power point.

Cuarta sesión

Objetivos:

Aumentar el nivel de autoestima en el área social.

Comprender que es la autorresponsabilidad, la posibilidad de asumirla y sus beneficios.

Conocer la relación entre autorresponsabilidad y autoestima.

Conocer que tanto se ejerce la autorresponsabilidad en diferentes áreas.

Entender cuáles son los obstáculos que evitan la autorresponsabilidad: Temores, hábitos, imitación, condicionamientos del pasado, influencias actuales. Cómo superarlos.

Actividades:

Exposición de la necesidad de asumir la autorresponsabilidad por las principales decisiones de la vida. Su relación con la autoestima.

Exposición de los impedimentos para la práctica de la autorresponsabilidad.

Obstáculos que evitan la autorresponsabilidad: Temores, hábitos, imitación, condicionamientos del pasado, influencias actuales. (Total: 30 minutos).

Conversación grupal sobre la autorresponsabilidad. (15 minutos).

Ejercicio: Revisión sobre la responsabilidad que se está ejerciendo en las siguientes áreas: (a) bienestar físico, (b) emociones, (c) elección de pareja, (d) sexualidad, (e) elección de amistades, (f) bienestar económico, (g) en el trabajo o estudios, (h) en desarrollo intelectual, (i) autoestima, y (j) felicidad.

Los participantes calificarán de 1 al 10 cada una de las áreas propuestas en un papel. Luego se dialogará con un compañero en qué forma se puede ser más responsable. (Total: 20 minutos).

Los participantes expondrán en cuáles áreas tienen más dificultades. (15 minutos).

Retroalimentación a los participantes de cómo superar estas dificultades. (10 minutos).

Los participantes al asumir la responsabilidad de los factores que más importancia tienen, se autovalorarán más positivamente, experimentando la sensación de dominio sobre sus vidas y satisfacción.

Materiales a utilizar: Pizarra acrílica, plumones, hojas de papel, lapiceros, equipo multimedia y diapositivas en power point.

Quinta sesión

Objetivos:

Aumentar el nivel de autoestima en el área social.

Comprender e incorporar la asertividad cómo estilo de comunicación.

Actividades:

Exposición de los modelos comunicativos. Comunicación pasiva, agresiva, y asertiva. Los beneficios de ser asertivos. (20 minutos).

Explicación de las estrategias asertivas, poniendo ejemplos mediante roll playing, con los participantes.

Disco rayado

Acuerdo asertivo.

Claudicación simulada.

Aplazamiento.

Ruptura de proceso.

Práctica de hablar en público. Dirigida e improvisada. (1hora).

Retroalimentación y síntesis. (10 minutos).

Los participantes al comprender vivencialmente los beneficios de la expresión sincera y respetuosa de sus convicciones y sentimientos, fortalecerán su aprecio hacia ellos mismos.

Materiales a utilizar: Pizarra acrílica, plumones, hojas de papel, lapiceros, equipo multimedia y diapositivas en power point.

Sexta sesión

Objetivos:

Aumentar el nivel de autoestima en el área social.

Que los participantes aprendan a respetar sus necesidades y valores y buscar el modo de expresar los adecuadamente.

Comprender en qué consiste la autoafirmación, como una forma auténtica de vivir hablando y actuando desde sus convicciones y sentimientos más genuinos.

Experimentar la dignidad intrínseca de cada persona de afirmar sus decisiones.

Actividades:

Exposición sobre el autorespeto y afirmación (20 minutos).

Ejercicios:

a) Afirmación: "Tengo derecho a existir de acuerdo a mi elección". Solicitar a un participante la repetición de esta frase y preguntar a los demás si le creyeron. Repetir la frase, uno por uno, por lo menos cinco veces. Tomar conciencia de lo que la frase significa. Conversación grupal del significado de esta frase.

Solicitar que cada participante cree su afirmación, la que debe expresar de su necesidad más profunda. (Total: 30 minutos).

b) El triángulo de la coherencia. Dibujar en la pizarra un triángulo y escribir en uno de los lados la palabra *ideas*, en otros *sentimientos* y en el tercero *acciones*. Explicar la importancia que tiene la coherencia entre ideas, sentimientos y acciones.

Se invita al grupo a participar compartiendo qué tan coherentes son en estos tres elementos y en qué área de su vida se les dificulta más la coherencia. Trabajar de la siguiente manera:

Que individualmente cada participante haga en un papel una línea recta que imaginariamente y ubique el pasado hacia un lado y el futuro hacia otro. El punto medio simbólicamente es el aquí y el ahora. Una vez ubicado en el presente se les instruye para que recorran hacia el pasado diez años. Se detiene en diez años antes y hace el recorrido contrario, o sea del pasado hacia el presente, dándose cuenta de sus conductas, pensamientos y sentimientos, todo aquello que los ha llevado a estar donde están.

Cuando llega al momento presente se le pregunta si están satisfechos con el camino que están llevando y si pueden imaginarse cómo será su vida dentro de otros diez años. Si están contentos con ese camino se continúa la línea recta, si quieren cambiar la ruta se traza el punto hacia dónde quieren llegar y que sean conscientes paso a paso los cambios que tendrían qué hacer en sus ideas, sentimientos y acciones para lograr sus metas. (30 minutos).

Retroalimentación y síntesis. (10 minutos).

Los participantes al comprender el inmenso valor de la autoafirmación, fortalecerán la práctica de hacer respetar sus necesidades legítimas y respetar la de los demás.

Materiales a utilizar: Pizarra acrílica, plumones, hojas de papel, lapiceros, equipo multimedia y diapositivas en power point.

Séptima sesión

Objetivos:

Aumentar el nivel de autoestima en el área familiar.

Comprender el significado de vivir con propósito, vivir de modo productivo, en las diferentes áreas de la existencia, haciendo hincapié en las relaciones familiares.

Incorporar la automotivación como práctica saludable y preventiva.

Actividades:

Exposición de los conceptos sobre la familia y la relación con el bienestar de la personal. Exposición de conceptos de motivación y automotivación. La importancia de los objetivos y metas. Comenzar con pasos pequeños y posibles. (20 minutos).

División por grupos para lectura de primer extracto del libro “Cómo un hombre piensa así es su vida” de Allen, James. (10 minutos).

Análisis de las conclusiones grupales de la lectura. (15 minutos).

Ejercicio: Contestar el siguiente cuestionario:

a) ¿En qué quiero que consista mi vida familiar?

b) ¿Qué quiero lograr con mi carrera?

c) ¿Qué quiero en mis relaciones personales?

d) ¿Cuáles son mis objetivos en mi relación con mis hijos, mi pareja, mi familia y mis amigos?

e) ¿Cómo actúo para concretizar mis sueños y objetivos? (15 minutos).

Conversación grupal. (15 minutos).

Retroalimentación y síntesis. (15 minutos).

Los participantes al incorporar la práctica de la automotivación podrán ser más firmes en sus decisiones y logro de objetivos, incrementando su autoconfianza y autoestima.

Materiales a utilizar: Pizarra acrílica, plumones, hojas de papel, lapiceros, equipo multimedia y diapositivas en power point, copias de artículo “Creando nuestro futuro.”

Octava sesión

Objetivos:

Aumentar el nivel de autoestima en el área familiar.

Comprender la importancia de tener una escala de principios y valores para una vida integra en los diferentes aspectos de la vida.

Asociar la autoestima con la ética personal como una base sólida para una vida satisfactoria y cooperativa en la familia y sociedad.

Entender a la cooperación y solidaridad como prácticas de las personas con un nivel saludable de autoestima.

Comprender la necesidad de practicar la comunicación asertiva en la familia.

Actividades:

Explicación de la necesidad de una ética personal. Qué constituyen los principios y valores dignos, para una vida y autoestima elevada.

Explicación de la necesidad de operar mejoras en nuestras relaciones de familia. (Total: 20 minutos)

División por grupos para lectura de segundo extracto del libro “Cómo un hombre piensa así es su vida” de Allen, James. (10 minutos).

Exposición de conclusiones de la lectura por grupo. (15 minutos).

Ejercicio:

- a) Revisar los principios y valores que cada uno tiene de sí mismo.
- b) Darse cuenta de cuáles principios y valores son positivos.

Conversación grupal de conclusiones. (10 minutos)

Ejercicio:

Revisar reflexivamente si los valores personales han sido elegidos por los participantes o son una herencia parental.

Reflexionar si habría que modificar la escala de valores.

Reflexionar si los valores, ideales y convicciones están integrados en las conductas, especialmente en las relaciones familiares.

Formar grupos y compartir conclusiones personales. Conversación grupal de todos los participantes. (Total: 20 minutos).

Práctica de roll playing en el ambiente familiar. (15 minutos).

Materiales a utilizar: Pizarra acrílica, plumones, hojas de papel, lapiceros, equipo multimedia y diapositivas en power point, copias de extracto del libro señalado.

Novena sesión

Objetivos:

Afirmar los conceptos y conclusiones más relevantes del taller.

Que los participantes tengan una sensación de logro al concluir el taller.

Actividades:

Revisión de todos los principales conceptos del programa. (30 minutos).

Ejercicio de visualización proporcionándose cada participante imágenes positivas y afecto. (15 minutos).

Retest de Coopersmith. (15 minutos).

Expresión de cada participante sobre lo obtenido del programa. (15 minutos).

Cierre: Formación de una cadena tomándose de los brazos. Afirmación de la frase:

“Soy valioso, importante. Ocupo un lugar único en el universo. Me amo siempre.” (5 minutos).

Ágape.

Los participantes consolidarán los más relevantes conceptos desarrollados en el taller para una mejora de su bienestar y autoestima.

Materiales a utilizar: Pizarra acrílica, plumones, hojas de papel, lapiceros, equipo multimedia y diapositivas en power point, Test de Coopersmith.

REFERENCIAS

- Aliaga Tovar, Jaime. (s/f). *Metodología de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa*. Lima, Perú: Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Bolaños Navarrete, M. A. (2012). *Estudio de la Autoestima de los niños y niñas de 9 a 11 años de padres divorciados de la unidad educativo Liceo Albonor en el período lectivo 2011-2012 de la ciudad de Guayaquil*. Ecuador: Facultad de Ciencias Psicológicas, Universidad de Guayaquil.
Recuperado de
<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/6336>
- Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo - Manual de Autoestima*. Bilbao, España: Editorial Sal Terrae. Resumen del Libro. Recuperado de
<file:///C:/Users/UsuarioxDocuments/MANUAL.pdf>
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Madrid, España: Editorial Paidós.
- Branden, N. (1993). *El Poder de la Autoestima*. Madrid, España: Editorial Paidós.
- Coopersmith, S. (1987). *Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, (SEI) Versión adultos*.
- Fadiman, J., &Frager, R. (1979). *Teorías de la personalidad*.(1ª ed.)México: Harla.

- Flores López, W. O. et ál. (2016). Centros de Apoyo y Desarrollo Educativo Profesional para la observación y disminución de la deserción universitaria. *Ciencia e Interculturalidad*, vol. 18, año 9, N°1. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuariox/Documents/DESERCION%20UNIVERSITARIA%20factores.pdf>
- Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. (12ª ed.). Barcelona, España: Editorial Herder.
- Fromm, E. (1987). *El arte de Amar. Una Investigación sobre la naturaleza del amor*. Madrid, España: Editorial Paidós.
- Fundichely Quiala, M., & Zaldívar Rodríguez, I. (1999). Autoestima en el personal de enfermería. Policlínico "Pedro Díaz Coello". *Revista Cubana Enfermería*. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuariox/Documents/Arbocc%7Bo%20autoestima/Autoestima%20en%20personal%20de%20enfemeria.pdf>
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. (Ed. original). Javier Vergara Editores.
- González, M. (1999). *Algo sobre la Autoestima. Que es y cómo se expresa*. Repositorio de la Universidad de Salamanca. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10366/69351>.
- Goñi Palacios, E. (2009). *El autoconcepto personal, estructura interna, medida y variabilidad*. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad del País Vasco, España. Recuperado de

file:///C:/Users/Usuariox/Documents/goñi%20palacios%20(1).pdf

Hernández Gómez, L. C., Hernández Meléndez, D. E., & Bayarre Veá, H.

(2014). *La autoestima como variable moduladora del desgaste profesional en especialistas en Medicina General Integral*. La Habana, Cuba: Escuela Nacional de Salud Pública (ENSAP). Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v30n2/mgi01214.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., Baptista L., (2007).

Fundamentos de la metodología de la Investigación. Mc Graw Hill.

Lewis, R. M. (1982). *Interludio Consciente*. Gran Logia AMORC, Inc.

Limón Sánchez, A., Simón Lara, A., y Sarmiento Vega, S. E. (2014-2015). Percepción del sentido de vida y autoestima de los practicantes de artes marciales muay thai. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, ISSN: 2007-8463 ©2014-2015, Vol. 10, N° 10, 46-58. Facultad de Psicología, Universidad Veracruzana, Región Veracruz, México. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuariox/Documents/AUTOESTIMA%20y%20Percepcion%20del%20s.v.%20en%20México.pdf>

López Atencio, P; Prado, J.; Montilla, M.; Molina, Z.; Dá Silva, G.; Arteaga, F. (2008). Insatisfacción por la imagen corporal y la baja autoestima por apariencia en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes del Estado Mérida, Venezuela. *Revista MH Salud* (ISSN: 1659-097x) Vol. 5 No.1. Julio, 2008. Recuperado de revistas.una.ac.crlindex.php/mhsalud/rt/printerfriendly/345/10943.

López Benavides, H. L. (2007). *Teorías contemporáneas de la Personalidad*.

Lima, Perú: Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

- Mamani Bautista, G., Menéndez Ramos, M. (2015). Autoestima y Estilos de Vida en Estudiantes de 1ero, 2do. y 3er. año . Facultad de Enfermería, UNSA. Arequipa. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/unas/367>
- Ministerio de Salud [MINSA] (2011). *Manual de Organización y Funciones de la Dirección de Red de Salud Tacna*. Recuperado de http://www.tacna.minsa.gob.pe/uploads/transparencia/depe/2011/MOF_DIRESA%20TACNA%202011_aprobado_02-11-2011.pdf
- Morris, C. (1992). *Psicología, Un Nuevo Enfoque*. (7ª ed.). México: Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A.
- Mruk, C. (2000). *Autoestima, Investigación, Teoría y Práctica*. Bilbao, Ed. Descleé de Brouwer.
- 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*. Universidad de Chile Facultad de Ciencias Sociales, Facultad de Medicina Escuela de Postgrado Departamento de Psicología. Recuperado de <http://www.repositorio.uchile.cl/handle/2250/105859>.
- Nolasco Alvarado, G. M. (2014). *Autoestima y estrés académico en los estudiantes de la Clínica Estomatológica de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo-2014*. Trujillo, Perú: Universidad Privada Antenor Orrego. Recuperado de file:///C:/Users/Usuariox/Documents/Tesis_AUTOESTIMA_ESTRES_ACADÉMICO.pdf

- Núñez Ramírez, M. A., Mercado Salgado, P., Madrigal Torres, B. E. (2014). *Autoestima y Habilidades emprendedoras en estudiantes de Ciencias Económicas-Administrativas de la Universidad de Guadalajara, México*. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuariox/Documents/AutoestimaYHabilidadesEmprendedorasEnEstudiantesDe-5315617.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2016, abril). *Nota Descriptiva N° 369*. Recuperado de <https://www.coursehero.com/file/p1eq2d2/34-Organizaci%C3%B3n-Mundial-de-la-Salud-Nota-descriptiva-N-369-Abril-de-2016/>
- Ortiz Cevallos, J. (2013) *Maltrato psicológico de los padres y su influencia en la autoestima de los hijos, en estudiantes del “Liceo Policial Milton Borja”, del Cantón Pujilí, Provincia de Cotopaxi, en el periodo mayo-agosto 2011. Universidad Técnica de Ambato. Carrera Psicología Clínica. Ambato, Ecuador*. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7653/1/Johana%20Ortiz.pdf>.
- Polaino, A. (2010) *Familia y Autoestima*. Recuperado de https://educaenvirtudes.files.wordpress.com/2010/10/familia_autoestima.pdf.
- Ross, Martin, (2007). *El Mapa de la Autoestima*. *ELMAPADELAAUTOESTIMAMartinRoss.pdf*. Recuperado de <https://lareconexiónmexico.ning.com/profiles/blog/el-mapa-de-la-autoestima-martin-ross-libro>.

- Reina, M., Oliva, A., Parra, A. (2010). *Percepciones de autoevaluación: Autoestima, autoeficacia y satisfacción*. Recuperado de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/2913/ReinaetAl/pdf?sequence=1>.
- Tarazona Luján, R. F. (2013). *Variables Psicológicas Asociadas al uso de Facebook: Autoestima y Narcisismo en Universitarios*. Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Especialidad de Psicología-Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuariox/Documents/TESIS%20AUTOESTIMA%20PUCP%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuariox/Documents/TESIS%20AUTOESTIMA%20PUCP%20(1).pdf)
- Tovar Urbina, N. F. (2010). *Nivel de autoestima y prácticas de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N°3049Tahuantinsuyo Independencia*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuariox/Documents/TESIS%20SOBRE%20AUTOESTIMA%20Y%20PRACTICAS%20SALUDABLES.pdf>
- Uribe Castro, M. L. (2012). *Relación que existe entre el nivel de autoestima y el tipo de dinámica familiar de adolescentes del Centro Educativo Leoncio Prado, San Juan de Miraflores, 2011*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Recuperado de <file:///C:/Users/Usuariox/Documents/TESIS%20AUTOESTIMA%20Y%20TIPO%20DE%29DINÁMICA%20FAMILIAR%202012.pdf>

ANEXOS