

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



**FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN CLASES
VIRTUALES CON ESTUDIANTES DE 3° GRADO DE SECUNDARIA
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE LA
MERCED DE ATE**

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

BACHILLER: PALOMINO RAMOS, RUBY ROSARIO

ASESOR

Dra. LIÑAN COLCHADO, GLORIA

LIMA – PERÚ

2022



DEDICATORIA

A Dios,

*A mi querida madre por ser mi ejemplo y darme
aliento en cada paso que doy, a mis hermanos
por mi soporte emocional y a mi cuñada*

Eloisa Montes por su apoyo incondicional en

cada oportunidad que abrazo.

AGRADECIMIENTOS

A Dios y al universo por guiar mis pasos y permitirme cumplir cada una de mis metas.

A mi madre y a mis hermanos por el amor incondicional que siempre me brindan.

A mi asesora Gloria Liñan Colchado por guiarme en el desarrollo del tema elegido.

A mi cuñada Eloisa Montes por el apoyo incondicional.

A los estudiantes de la institución educativa quienes son el motivo de mi trabajo



RESUMEN

El presente trabajo se basa en el desarrollo profesional en una Institución Educativa en la ciudad de Lima, en la que se realizó una intervención para fortalecer el nivel de autoestima de los estudiantes del 3° del nivel secundario, siendo la autoestima un tema muy importante de desarrollar en los adolescentes y que por las condiciones que generan los cambios físicos y psicológicos de esta etapa de la vida, puede surgir ciertos problemas con su aceptación; además a raíz de la aplicación del test de autoestima y autoconcepto del adolescente de autoría de Cesar Ruiz Alva, el 64% de los estudiantes estaban ubicados en las categorías de “Tendencia a la baja autoestima”, “Baja autoestima” y “Autoestima en riesgo”; razón suficiente para notar la necesidad de la aplicación del programa.

Se realizaron 8 talleres dirigidos a 165 estudiantes de 6 secciones del 3° grado de secundaria, para fortalecer la autoestima y el autoconcepto, teniendo en cuenta las variables que analiza el test como la familia, el autoconcepto, la autonomía, las emociones, la motivación y la socialización; al finalizar la intervención, se pudo observar que se logró reducir el porcentaje de las categorías “Tendencia a la baja autoestima”, “Baja autoestima” y “Autoestima en riesgo” en un 19%, llegando a representar estas categorías el 46% de los estudiantes.

Palabras clave: autoestima, autoconcepto, adolescencia, familia, autonomía, motivación, socialización, emociones.

ABSTRACT

The present work is based on the professional development of a psychologist in an Educational Institution, in which an intervention was carried out to strengthen the level of self-esteem of the students of the 3rd year of the secondary level, being self-esteem a very important topic to develop in adolescents and that due to the conditions that generate the physical and psychological changes of this stage of life, certain problems may arise with their acceptance; In addition, it was visualized that as a result of the application of the self-esteem and self-concept test of the adolescent authored by Cesar Ruiz Alva, 64% of the students were located in the categories of "Tendency to low self-esteem", "Low self-esteem" and " Self-esteem at risk"; sufficient reason to notice the need for the application of the program.

8 workshops were held for 165 students from 6 sections of the 3rd grade of secondary school, linked to strengthening self-esteem and self-concept, taking into account the variables analyzed by the test such as family, self-concept, autonomy, emotions, motivation and socialization; At the end of the intervention, it was observed that the percentage of the categories "Tendency to low self-esteem", "Low self-esteem" and "Self-esteem at risk" was reduced by 19%, these categories representing 46% of the patients. students.

Keywords: self-esteem, adolescent self-concept, family, autonomy, motivation, socialization, emotions

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	5
CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES.....	11
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN.....	11
1.2 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO.....	12
1.3 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO.....	13
1.4 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO.....	14
1.5 MISIÓN Y VISIÓN.....	15
<i>Misión</i>	15
<i>Visión</i>	15
CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA.....	16
2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA.....	16
2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS.....	16
CAPÍTULO III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	19
3.1 TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL.....	19
3.1.1 <i>Definición de la autoestima</i>	20
3.1.2 <i>Importancia de la Autoestima</i>	20
3.1.3 <i>Elementos de la autoestima</i>	21
3.1.4 <i>Dimensiones o niveles de la autoestima</i>	22
3.1.5 <i>Proceso de formación de la autoestima</i>	23
3.1.5 <i>La Adolescencia</i>	27
3.2 ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS.....	28
3.2.1 <i>Participantes</i>	28
3.2.2 <i>Análisis de los resultados PreTest</i>	30
3.2.3 <i>Descripción del plan</i>	36
3.2.4 <i>Presentación de los talleres</i>	38
3.2.5 <i>Procesamiento de los resultados Postest</i>	46
3.2.6 <i>Plan de Trabajo</i>	54
CAPITULO IV: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES.....	58
4.1 CONCLUSIONES.....	58
4.2 RECOMENDACIONES.....	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
ANEXOS.....	61

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1. Mapa de Ubicación de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced, Ate	14
Figura 2. Datos de los alumnos del 3° de secundaria de Institución Educativa	29
Figura 3. Resultados generales del nivel de autoestima de los estudiantes	31
Figura 4. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° A de Secundaria	32
Figura 5. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° B de Secundaria	32
Figura 6. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° C de Secundaria	33
Figura 7. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° D de Secundaria	34
Figura 8. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° E de Secundaria	34
Figura 9. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° F de Secundaria	35
Figura 10. Comparación de niveles altos y bajos de autoestima por secciones	36
Figura 11. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° A de Secundaria, después de la aplicación del programa	47
Figura 12. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° B de Secundaria, después de la aplicación del programa	49
Figura 13. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° C de Secundaria, después de la aplicación del programa	50
Figura 14. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° D de Secundaria, después de la aplicación del programa	51
Figura 15. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° E de Secundaria, después de la aplicación del programa	52
Figura 16. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° F de Secundaria, después de la aplicación del programa	53

Figura 17. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° de Secundaria, después de la aplicación del programa

54

Tabla 1. Comparación de niveles altos y bajos de autoestima por secciones	35
Tabla 2. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° A de Secundaria, después de la aplicación del programa	47
Tabla 3. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° B de Secundaria, después de la aplicación del programa	48
Tabla 4. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° C de Secundaria, después de la aplicación del programa	49
Tabla 5. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° D de Secundaria, después de la aplicación del programa	50
Tabla 6. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° E de Secundaria, después de la aplicación del programa	51
Tabla 7. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° F de Secundaria, después de la aplicación del programa	52
Tabla 8. Nivel de autoestima de los alumnos del 3° de Secundaria, después de la aplicación del programa	53
Tabla 9. Resumen del nivel de autoestima de los alumnos del 3° de Secundaria según secciones, después de la aplicación del programa	54
Tabla 10. Cronograma de actividades del programa de fortalecimiento de la autoestima.	57

INTRODUCCIÓN

La construcción de la autoestima en los adolescentes que están en un continuo proceso de revalorización y descubrimiento de su identidad es un tema muy importante que debe ser atendido por el área de Tutoría y Orientación del educando (TOE) y el área de Psicología de las diferentes Instituciones Educativas del país, principalmente dirigido a los alumnos de secundaria, para de esta manera ayudarlos a pasar por esta etapa de continuos cambios y no se vea afectada su autoestima.

En el presente trabajo se busca valorar la práctica profesional en la aplicación de un programa de fortalecimiento de la autoestima de los alumnos del 3° grado de educación secundaria, que durante el 2020 y 2021 estuvieron estudiando en modalidad virtual, dado que a partir de la aplicación del test de autoestima y autoconcepto creado por Cesar Ruiz Alva, se pudo observar que muchos alumnos se encontraban en las categorías de “tendencia a la baja autoestima” “baja autoestima” y “autoestima en riesgo”, por lo que resultaba importante la aplicación de algún tipo de iniciativa, que pueda mejorar estas categorías.

En el primer capítulo de este trabajo, se presenta a la institución educativa y sus principales características como infraestructura, alumnado, ubicación, visión y misión. En el segundo capítulo se presenta la experiencia profesional realizada en la institución, los principales objetivos, las principales funciones, y características del área. En el tercer capítulo se presenta los fundamentos teóricos y prácticos del tema elegido, se analizó el tema de autoestima y adolescencia; así como, los resultados obtenidos en el pretest aplicado a los estudiantes antes de la intervención y el posttest aplicado al finalizar la intervención. Finalmente, se finaliza este trabajo con las conclusiones y recomendaciones a partir de los hallazgos encontrados.

CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN

La Institución Educativa Privada “Nuestra Señora de la Merced” con sede en el distrito de Ate de la provincia de Lima Metropolitana, fue fundada el 16 de julio de 1917 por los religiosos mercedarios asentados en el Perú, en el VII Centenario de la fundación de la Orden de la Merced y autorizada a funcionar el 20 de agosto de 1917 por el Ministerio de Educación con la Resolución Ministerial N° 2701. Posteriormente, el 17 de octubre de 1917, tuvo lugar la inauguración oficial con 208 alumnos del nivel primaria, en el patio del establecimiento y el 11 de marzo de 1997 inició el funcionamiento del nivel inicial bajo la autorización de la Resolución Ministerial N° 00199.

La Institución Educativa al inicio de sus actividades formativas era solamente de varones, pero en la actualidad el alumnado es mixto y cuenta con los tres niveles de educación básica regular (EBR): inicial, primaria y secundaria. El nivel inicial cuenta con un edificio de dos pisos, con 64 estudiantes, en promedio 12 estudiantes por sección de un total de 5 secciones y 7 docentes. El nivel de primaria tiene dos pabellones de tres pisos, cuenta con 978 estudiantes, en promedio 27 estudiantes por sección, de un total de 36 secciones y 52 docentes. El nivel secundario tiene un pabellón de tres pisos, cuenta con 938 estudiantes con un promedio de 31 estudiantes por salón, en total cuentan con 30 salones y 54 docentes (Identicole, 2022).

Adicionalmente, cuenta con oficinas administrativas que se encuentran ubicadas en un edificio de tres pisos, un laboratorio de química, cuatro salas de cómputo, un gimnasio, cuatro salas de talleres artísticos, una capilla o auditorio, un estadio, dos canchas de *grass* sintético, dos losas de básquet/vóley, una piscina olímpica temperada, un coliseo, una biblioteca, tres comedores, un tópico de enfermería, dos casetas de vigilancia y una amplia cochera.

En cuanto a su estructura orgánica está dirigida por la promotoría que es la Orden Mercedaria en el Perú, seguido de la dirección general de la Institución Educativa a cargo de R.P. Fr. Mirko Fredy García Valladares, los consejos directivos, asesorías técnicas, coordinación general y direcciones de pastoral, formación y administración que supervisan a las coordinaciones de las diferentes áreas, al personal académico y administrativo (Ver Anexo 1 - Organigrama).

1.2 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO

La Institución Educativa brinda educación de calidad en tres niveles de EBR, al ser un colegio católico, asocia la enseñanza académica con la formación en valores, para formar personas profundamente cristianas. La propuesta pedagógica, está basada en el Currículo Nacional, el Proyecto Educativo Nacional y en el Proyecto Educativo Mercedario del Perú, que promueve una formación integral y liberadora. En comunión con el Currículo Nacional, la institución establece sus lineamientos y un conjunto de criterios, planes de estudio, metodologías, y procesos que contribuyen a la formación integral con sólidos valores. Asimismo, ofrece una sólida formación en valores cristianos, forma a los estudiantes en la dimensión espiritual y el desarrollo de las habilidades blandas para desenvolverse en la vida, desde un compromiso solidario y social, siendo agentes transformadores de su entorno, con capacidad de trabajo en equipo respetando las diferencias que les permitan ser ciudadanos conscientes, competentes, emprendedores, compasivos y tolerantes (I.E.P Nuestra Señora de la Merced, 2021).

Su modelo educativo está basado en el paradigma pedagógico socio-cognitivo-humanista-redentor. En lo social, conciben a la sociedad como una comunidad de hombres libres y promueven el bien común; en lo cognitivo, promueven la característica del ser humano dotado de inteligencia, pero con características y capacidades cognitivas singulares y diferentes; en lo humanista están centrados en la persona del estudiante y sus

diferentes necesidades formativas y en valores; en la redención, buscan la liberación de los hombres tanto de sus posibles cadenas internas como externas, formando personas virtuosas; por lo que postulan a que el estudiante se convierta en protagonista de su aprendizaje de manera integral y holística, teniendo en cuenta la visión antropológica (biológico, histórico y social) psicológica (procesos cognitivos, afectivos y habilidades), pedagógica (privilegiando el aprendizaje) y sociológica (desarrollo y transformación social) (I.E.P Nuestra Señora de la Merced, 2021).

La filosofía de la Institución Educativa se fundamenta en el origen, tradición y actualidad de la Orden Mercedaria, que se basa en la redención y la misión liberadora de los cristianos; por lo que acoge a los estudiantes sin importar su origen situación económica y social, preparándolo para que sea un ser autónomo y logre su plena realización en el mundo que le brinda oportunidades y el que debe cuidar para mejorar su calidad de vida. Se promueve la confraternidad y la capacidad para construir una sociedad ética donde prevalezca los valores, la promoción de la dignidad humana, la equidad, inclusión, cooperación, solidaridad y el amor. Rompiendo las cadenas de consumismo, el materialismo, el individualismo, el hedonismo, la explotación sin límites.

1.3 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO

La Institución Educativa se encuentra ubicada en la Av. Los Ingenieros 250, de la urbanización Vulcano y Santa Raquel, del distrito de Ate, en la provincia de Lima, departamento de Lima.

Figura 1

Mapa de Ubicación de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced, Ate.



El entorno socio-económico corresponde con un nivel medio, dado que según el SIAGIE (2021) la pensión económica que los alumnos pagan por el servicio educativo es de S/ 850 soles, teniendo en cuenta la información proporcionada por el IEP (2019) los peruanos gastan aproximadamente el 38% de sus ingresos en educación; por lo que los ingresos promedio de las familias oscilaría entre S/2200 soles (considerando que tienen un hijo) a S/4400 soles (considerando que tienen dos hijos) aproximadamente, por lo que pertenecen al nivel socioeconómico B, con estabilidad laboral o que cuentan con emprendimientos prósperos. Adicionalmente, se considera que la Institución Educativa está ubicada en una zona residencial del distrito de Ate y cercana al distrito de la Molina, de donde proceden gran número de alumnos.

1.4 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO

La educación mercedaria se orienta hacia los objetivos en la dimensión humana personal, social, cognitiva-formativa, cristiana-mercedaria y familiar, a fin de contribuir al perfeccionamiento libre y virtuoso del ser humano. Está comprometida con una formación integral y de calidad tanto en los niveles de Inicial (3, 4 y 5 años) primaria (1er, 2do, 3er,

4to, 5to, 6to grado) y secundaria (1ero, 2do, 3ero, 4to y 5to año) en sus modalidades presencial, semipresencial y virtual, buscando una formación integral de los estudiantes, haciéndolos competentes para una vida intelectualmente activa y creadora, físicamente equilibrada, socialmente crítica y participativa, psicológicamente madura y económicamente productiva, forjadores de una sociedad donde prevalezcan los valores de justicia, libertad y amor universal en equilibrio con la ecología.

El área de Psicología está a cargo de la Dirección de Formación y cuenta con una coordinación, el objetivo es diseñar y elaborar el plan de acompañamiento conductual, cognitivo y socioemocional para los estudiantes, de orientación a padres de familia y de apoyo pedagógico para los docentes, el cual deberá integrarse al plan anual del colegio.

1.5 MISIÓN Y VISIÓN

Misión

Somos un colegio católico de la Orden de la Merced que brindamos una educación integral y de calidad, formando en el carisma liberador, a niños y adolescentes, utilizando enfoques metodológicos que privilegian el desarrollo de competencias y la vivencia de valores cristiano-mercedarios; capaces de responder a los desafíos de una sociedad moderna y competitiva, siendo promotores de la dignidad humana y la ecología.

Visión

Ser un colegio católico mercedario, líder en excelencia educativa para lograr al 2022 la doble acreditación, nacional e internacional, en calidad educativa, comprometidos en la formación de personas competentes y promotores de una sociedad, donde prevalezca la justicia, libertad y el amor al prójimo, la naturaleza y Dios; contando con un personal calificado y con valores católico-mercedarios; así como, infraestructura y herramientas tecnológicas modernas.

CAPÍTULO II: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA

2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA

La actividad principal que desarrollé al iniciar mis actividades en la Institución Educativa como practicante del área de psicología el 2019 fue el apoyo a las diferentes actividades del área. Posteriormente el año 2020 pase a realizar labores como auxiliar de Psicología, apoyando la labor de diferentes psicólogos en la etapa de educación virtual de la Institución Educativa; realizando el perfilamiento psicológico de los estudiantes y sus apoderados para brindarles apoyo, a través de asesorías orientadas a contribuir con su desarrollo socioemocional, conductual y su convivencia familiar.

Cabe resaltar que las actividades realizadas se llevaron a cabo en época de pandemia por el Covid-19, lo que generó que la modalidad del sistema educativo cambiará de presencial a virtual, lo que significó un gran reto para el área de psicología de acompañamiento a los docentes y alumnos en toda esta etapa.

2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS

El objetivo principal de mi labor como psicóloga en la Institución Educativa, fue la evaluación psicológica de los estudiantes y del entorno familiar cercano que los rodea; para de esta manera ayudarlos a generar estrategias que los ayuden a resolver los problemas que puedan estar afectando el desarrollo de su aprendizaje y estén dificultando que realicen sus clases con total normalidad. Con el principal propósito de que el estudiante logre el máximo de sus capacidades y tenga una formación integral en comunidad. Las principales actividades que desarrolle fueron:

- Planificación y diseño de clases de tutoría y orientación educativa de estudiantes de 13 a 15 años del 3° año de secundaria. Los temas principales que se trataron en estas clases fueron: i) la valoración de la familia, ii) el reconocimiento de las diferencias, ii) la autoestima y iv) construcción de proyectos de vida.

- Elaboración de perfiles psicológicos de los estudiantes, profundizando en pruebas de orientación vocacional, que ayudaba a reconocer posibles carreras que podrían estudiar en el futuro según sus aptitudes, intereses, fortalezas y debilidades. También se aplicó test de autoestima, para generar estrategias que les ayude a fortalecer su autopercepción.
- Realizar reuniones de asesoría con alumnos que presentan alguna dificultad en el proceso de enseñanza aprendizaje, para construir estrategias de mejora continua. En estas reuniones se establecía un contacto directo con el alumno para descubrir los problemas reales que afectan el normal desenvolvimiento del alumno en la Institución Educativa o en la realización de sus actividades académicas. Luego, se establecía un plan de trabajo con cada alumno, al cual le tenía que realizar un seguimiento continuo.
- Realizar reuniones con los padres de familia de estudiantes que presenten alguna dificultad. Estas reuniones podrían ser a solicitud del padre de familia o del estudiante; se trataban de abordar temas que estaban perjudicando el normal desenvolvimiento del estudiante en su vida académica.
- Derivar a estudiantes a apoyo psicológico de algún psicólogo externo. Si el problema que presentaba el estudiante trascendía más allá de ser solo un problema en su proceso de enseñanza aprendizaje, se recomendaba y orientaba a los padres para que busquen la ayuda de un psicólogo externo a la institución educativa que trate problemas psicológicos de adolescentes.
- Realizar el seguimiento al avance de las estrategias planificadas con los estudiantes con dificultades; a través de las observaciones de clase, donde existen estudiantes con dificultades de aprendizaje y conductuales.

- Realizar charlas y talleres a padres de familia sobre la orientación del niño y adolescente; se aplicó este tipo de actividades formativas a modo de prevención.
- Dirigir la guía de oración de inicio de jornada, 2 veces al mes. Siendo una institución católica, es una labor importante que nos permite conectar espiritualmente con los alumnos, y que estos estén constantes en su fe.

CAPÍTULO III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

3.1 TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

El tema que se ha elegido es el fortalecimiento de la autoestima en las clases virtuales de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced, Ate.

Consideramos que la autoestima es un tema muy importante para el desarrollo de los adolescentes en todos los aspectos, principalmente en esta etapa de cambios físicos, psicológicos y sociales a los que se enfrentan los adolescentes.

En la Institución Educativa, durante el cambio de modalidad de enseñanza de presencial a virtual, a partir de las nuevas condiciones de distanciamiento social que trajo la pandemia del Covid-19, se pudo observar que era recurrente la actitud de los alumnos de no prender sus cámaras, que, si bien el año 2020 no era obligatorio o una norma para el desarrollo de las clases, en el año 2021 si pasó a ser obligatorio el encendido de cámaras. Al consultar con los otros psicólogos y tutores, ellos mencionaban que podía ser un tema de falta de autoconfianza; debido a que los alumnos estaban pasando por muchos cambios físicos y psicológicos, a los cuales se les agregaba un confinamiento forzado, por lo cual no se sentían seguros de sí mismos. Fue entonces que se decide trabajar con el grupo de alumnos del 3° grado de secundaria en un programa que les permita adquirir seguridad en sus capacidades y desarrollar una percepción positiva de sí mismos, además la adolescencia es una etapa crucial del desarrollo de la inteligencia ya que la habilidad de los procesos cognoscitivos acelera

su camino hacia niveles más elevados; es decir, empiezan a funcionar intelectualmente como adultos (Piaget, 1972)

Para implementar este programa se tomó en cuenta bases teóricas, que apoyaron y ayudaron a construirlo e implementarlo.

3.1.1 Definición de la autoestima

Según Pequeña y Ecurra (2006) la autoestima es la confianza en uno mismo, en la capacidad de pensar, de enfrentarse a los desafíos básicos de la vida y al derecho de triunfar y ser felices. Para McKay y Fanning (1999), es el concepto que uno tiene de su propia valía y se fundamenta en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que se acumulan sobre sí mismo durante la vida; es así que todas las impresiones, evaluaciones y experiencias reunidas se conjuntan en un sentimiento positivo hacia sí mismo o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que se espera. Rosemberg (1996) definió la autoestima, como la apreciación positiva o contraria hacia sí mismo, que se manifiesta de manera cognitiva, afectiva y conductual, pero fundamentalmente está respaldada en la forma de pensar del propio individuo. Por otro lado, Wilber (1995) establece que la autoestima es una característica individual de una persona que está ligada a la valoración y a los niveles de conciencia que tiene el individuo. Dunn (1996), afirma que la autoestima es la energía que coordina, organiza e integra todos los aprendizajes realizados por el individuo a través de contactos sucesivos, conformando una totalidad que se denomina “sí mismo”, conceptualizando el sí mismo como el subsistema flexible y variante con la necesidad del momento y las realidades contextuales.

3.1.2 Importancia de la Autoestima

Al analizar la autoestima y su importancia para el individuo, McKay y Fanning (1999), exponen que el autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. La autoestima favorece el sentido de la propia identidad, constituye un marco de referencia desde el que interpreta la realidad externa y las propias experiencias, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación y contribuye a la salud y equilibrio psíquicos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso para comprendernos y comprender a los demás, convirtiéndose en requisito fundamental

para una vida plena. En otras palabras, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por uno mismo. Es un reflejo del juicio que cada uno hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida (comprender y superar problemas) y de su derecho de ser feliz (respetar y defender sus intereses y necesidades). Es sentirse apto, capaz y valioso para resolver los problemas cotidianos. De ahí, la importancia de un autoconocimiento sensato y autocrítico para poder reconocer tanto lo positivo, como lo negativo de los rasgos del carácter y conducta. La autoestima es importante en todas las épocas de la vida, pero lo es de manera especial en la época formativa de la infancia y de la adolescencia, en el hogar y en el aula.

Sin embargo, hay algo que va más allá del aprecio de lo positivo y de la aceptación de lo negativo, sin lo cual la autoestima se desmorona. Se trata de la aceptación del siguiente principio, reconocido por todos los psicoterapeutas humanistas, donde se indica que todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo y merece que lo estimen y que él mismo se estime. Siendo una de las influencias más poderosas para el desarrollo de la autoestima es la educación proveniente de los padres; por lo que los patrones familiares como la disciplina severa, las críticas negativas y las expectativas irreales de los adultos, son muy destructivas para estas construcciones individuales.

3.1.3 Elementos de la autoestima

Según Duque (2005) los elementos que la conforman son i) el autoconcepto, que es la idea que tiene cada individuo de sí mismo; ii) la autoevaluación, que es la capacidad que tiene el individuo para evaluar las cosas positivas que engrandecen su valor como persona y las negativas que obstaculizan su crecimiento y; iii) la autoaceptación, que es la capacidad de reconocerse como sujeto con defectos, virtudes y aceptarse tal como es.

3.1.4 Dimensiones o niveles de la autoestima.

Para Coopersmith (1995) la construcción de la autoestima está basada en cuatro áreas importantes: i) *área general de sí mismo*, valoración del individuo respecto a sus características físicas y psicológicas; ii) *área social – pares*; está formada por las amistades y actividades que se dedican en tiempos libres, generalmente esta área evalúa la adaptación social del sujeto; iii) *área hogar – padres*; se refiere a las vivencias que el individuo vive dentro de su ámbito familiar sobre todo con la relación con sus progenitores; iv) *área académica - escolar*; está constituida por las experiencias y conductas relacionadas al ámbito educativo y al grado en que el individuo se siente satisfecho con su desempeño académico relacionado con sus actividades académicas en la escuela.

Para Coopersmith (1995) la autoestima se mide por medio de los parámetros o grados que poseen todos los seres humanos y son capaces de aumentar o disminuir dependiendo de las siguientes características: aprecio, afecto, aceptación, atención y autoconciencia. El autor reconoce tres niveles de autoestima: alto, medio y bajo. Los individuos con niveles altos suelen mostrarse activos, dispuestos a trabajar intensamente a fin de lograr objetivos reales, sin rehuir al desacuerdo confían en sus propias percepciones, son individuos característicamente más independientes, creativos, confiados en sus juicios e ideas personales socialmente autónomas, psíquicamente estables, orientadas al éxito y elevadas expectativas para el futuro lo que da como resultado una intensa motivación. Las personas con un nivel medio de autoestima son personas poco expresivas, dependen de la aceptación social, igualmente tienen alto número de afirmaciones positivas, siendo más moderadas en sus expectativas y competencias. Las personas con un nivel bajo tienen sentimientos no resueltos, aunque no siempre esté consciente de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo y con el tiempo se vuelcan en la misma

persona, dando así lugar a la depresión, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, autodestrucción, autocompasión y sentirse inferior a los demás.

3.1.5 Proceso de formación de la autoestima.

Respecto a la formación de la autoestima Wilber (1995), refiere que el concepto del yo y de la autoestima, se desarrollan gradualmente durante toda la vida, empezando en la infancia y pasando por diversas etapas de progresiva complejidad. Cada etapa aporta impresiones, sentimientos, e incluso, complicados razonamientos sobre el Yo. El resultado es un sentimiento generalizado de valía o de incapacidad. Para desarrollar la autoestima en todos los niveles de la actividad, se necesita tener una actitud de confianza frente a sí mismo y actuar con seguridad frente a terceros, ser abiertos, flexibles, valorar a los demás y aceptarlos como son; ser capaz de ser autónomos en sus decisiones, tener comunicación clara y directa, tener una actitud empática, es decir, capaz de conectarse con las necesidades de sus congéneres, asumir actitudes de compromiso, ser optimista en sus actividades. Por lo que la autoestima se construye diariamente con el espíritu alerta y la interacción con las personas que rodean al individuo, con las que trata o tiene que dirigir.

Por su parte, Coopersmith (1995), señala que el proceso de formación de la autoestima inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea, es en este momento que comienza a elaborar un concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él/ella. Las experiencias continúan, y en este proceso de aprendizaje, el individuo consolida su propio concepto, distingue su nombre y reacciona ante él. Luego, entre los tres y cinco años, el individuo se torna egocéntrico, puesto que piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que implica el

desarrollo del concepto de posesión, relacionado con la autoestima. Durante este período, las experiencias provistas por los padres y la forma de ejercer su autoridad, así como la manera como establecen las relaciones de independencia son esenciales para que el individuo adquiera las habilidades de interrelacionarse contribuyendo en la formación de la autoestima, por lo cual, los padres deberán ofrecer al individuo vivencias gratificantes que contribuyan con su ajuste personal y social para lograr beneficios a nivel de la autoestima. A la edad de seis años, se inician las experiencias escolares y la interacción con otros individuos o grupos de pares, desarrolla la necesidad de compartir para adaptarse al medio ambiente, el cual es de suma importancia para el desarrollo de la apreciación de sí mismo a partir de los criterios que elaboran los individuos que le rodean. A los ocho y nueve años, ya el individuo tiene establece su propio nivel de autoapreciación y lo conserva relativamente estable en el tiempo. Agrega Coopersmith (1996), que la primera infancia inicia y consolida las habilidades de socialización, ampliamente ligadas al desarrollo de la autoestima; puesto que muestra las oportunidades de comunicarse con otras personas de manera directa y continua. Por tanto, si el ambiente que rodea al individuo es un mundo de paz y aceptación, seguramente el individuo conseguirá seguridad, integración y armonía interior, lo cual constituirá la base del desarrollo de la autoestima.

Para McKay y Fanning (1999), el punto de partida para que un niño disfrute de la vida, mantenga relaciones positivas con los demás, sea autónomo y capaz de aprender, se encuentra en la valía personal de sí mismo o autoestima. La comprensión que el individuo logra de sí mismo – por ejemplo, de que es sociable, eficiente y flexible–, está en asociación con una o más emociones respecto de tales atributos. A partir de una determinada edad (3 a 5 años), el niño recibe opiniones, apreciaciones y, por qué no decirlo, críticas, a veces destructivas o infundadas, acerca de su persona o de sus actuaciones. Su primer bosquejo de quién es él proviene, entonces, desde afuera, de la realidad intersubjetiva. No obstante, durante la infancia, los niños no pueden hacer la distinción de objetividad y subjetividad. Todo lo que oyen acerca

de sí mismos y del mundo constituye realidad única. El juicio “este chico siempre ha sido enfermizo y torpe”, llega en forma definitiva, como una verdad irrefutable, más que como una apreciación rebatible.

Sólo en la adolescencia, a partir de los 11 años aproximadamente, con la instauración del pensamiento formal, el joven podrá conceptualizar su sensación de placer o displacer, adoptando una actitud de distancia respecto de lo que experimenta, testeando la fidelidad de los rasgos que él mismo, sus padres o su familia le han conferido de su imagen personal. McKay y Fanning (1999), explican que siendo la identidad un tema central de esta etapa, el adolescente explorará quién es y querrá responder en forma consciente a preguntas sobre su futuro y su lugar en el mundo. La crisis emergente tendrá un efecto devastador si el joven ha llegado hasta aquí con una deficiente o baja valoración personal. La obtención de una valoración positiva de sí mismo, que opera en forma automática e inconsciente, permite en el niño un desarrollo psicológico sano, en armonía con su medio circundante y, en especial, en su relación con los demás. En la situación contraria, el adolescente no hallará un terreno propicio –el concerniente a su afectividad– para aprender, enriquecer sus relaciones y asumir mayores responsabilidades. Por tanto, las personas más cercanas afectivamente al individuo (padres, familiares, profesores o amigos), son las que más influyen y potencian/dificultan la autoestima. Dependerá de los sentimientos y expectativas de la persona a la que se siente ligado afectivamente el individuo.

Por su parte, Craighead et al. (2001), el proceso de formación del autoconcepto no resulta siempre en una autoimagen positiva o negativa; todo ello dependerá de factores tales como el proceso de identificación, madurez del individuo y el desarrollo corporal, espiritual y moral. A medida que el individuo se va desarrollando, comienza a entender que él es diferente a otros y reconocen cuáles son sus cualidades y limitaciones. En los

años escolares, los niños se orientan más por las opiniones y perspectivas que los demás tienen alrededor de ellos, pero incrementan al mismo tiempo las nociones de comparación con los demás restantes. No todos los individuos desarrollan las habilidades cognitivas que afectan el autoconcepto a la misma velocidad, puesto que la habilidad para pensar de forma abstracta puede desarrollarse a lo largo de la disposición de utilizar más conceptos diferenciados. En relación al autocontrol, los individuos aprenden a dirigir su propio comportamiento como parte fundamental del desarrollo. La mayoría de los padres están de acuerdo que una característica que más les importa es cómo el individuo regula su conducta. El desarrollo del autocontrol parece estar relacionado con la autoestima tanto directa como indirectamente, puesto que algunos estudios han demostrado que los individuos con alta autoestima tienen fuertes sentimientos de eficacia personal y de control propio. Este proceso de desarrollo del autocontrol abarca tres pasos fundamentales: la automonitoreo o convertirse en propio observador, la autoevaluación o valoración del comportamiento y el auto reforzamiento que abarca el sistema de recompensas; lo cual se produce a diferentes edades dependiendo de la capacidad y experiencias que tenga cada individuo.

Según Craighead, et al. (2001), las experiencias de la infancia, la interrelación con los padres y las oportunidades que tengan los individuos, son esenciales en el proceso de desarrollo del autoconcepto, del autocontrol y, por ende, de la autoestima. Coincidiendo con Coopersmith (1996) que afirma que el comportamiento de los padres y otros adultos significativos, junto con el desarrollo de las competencias cognitivas, afectan la habilidad del individuo para controlar sus propias conductas y acciones. Por tanto, a causa de estos factores, se conforman las bases de la autoestima, razón por la cual el psicólogo debe ser capaz de reconocer las áreas de funcionamiento social, cognitivo y emocional del individuo.

3.1.6 La Adolescencia

Según Pineda y Aliño (199) “la adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones”. Para la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años (UNICEF, 2021). Como menciona Méndez (2009) la duración de la autoestima varía de una persona a otra, dado que siendo un puente entre la niñez y la edad adulta se produce de manera gradual, teniendo en cuenta que la palabra adolescencia tiene su origen etimológico en el verbo latino *adolescere*, que significa “crecer hacia la madurez”.

Cambios Psicológicos en la adolescencia. Debido a que el adolescente está en construcción y definición de su identidad los cambios psicológicos más importantes que experimenta según Méndez (2009) son:

- El egocentrismo.
- La invulnerabilidad, asociada a conductas impulsivas y de riesgo.
- Ampliación del mundo: surgimiento de intereses propios
- Apoyo del grupo y la importancia de la identificación con los otros
- Redefinición de la imagen corporal
- Culminación del proceso de separación/individualización y sustitución del vínculo de dependencia
- Elaboración de una escala de valores propia

Para Hidalgo y Gonzales (2014), los cambios psicosociales de identidad se dan en tres etapas de la adolescencia. Durante la adolescencia inicial, se mejora las capacidades cognitivas (pensamiento concreto e inicio del pensamiento abstracto); autointerés,

fantasías, se plantea objetivos vocacional idealistas e irreales; existe la mayor necesidad de intimidad(diario); emergen sentimientos sexuales; existe una falta de control de impulsos-conducta arriesgada peligrosa. Durante la adolescencia media, se aumenta la capacidad intelectual; existe un mayor ámbito de sentimientos (valora los de los demás); se genera la Omnipotencia, inmortalidad: conduce a comportamientos de alto riesgo.

Durante la adolescencia tardía, se establece el pensamiento abstracto; los objetivos vocacionales son prácticos y realistas; se delimita los valores religiosos, morales y sexuales; se afianza la capacidad para comprometerse y establecer límites.

Según la Organización Mundial de Salud – OMS (2007) existe de un 10 – 20% de probabilidad que los adolescentes presenten algún trastorno psicológico durante en tiempo de duración de esta etapa, entre los cuales, los más predominantes son los trastornos de conducta, seguidos de los trastornos de depresión y trastornos de ansiedad.

3.2 ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS

En este apartado se explicará las acciones, metodologías y procedimientos que se llevaron a cabo para el desarrollo del programa de fortalecimiento de la autoestima en clases virtuales de los alumnos del 3° nivel de secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced, Ate, cuya edades oscilan entre los 14 y 15 años, la cual es una edad crucial en la que los adolescentes experimentan profundamente todos los cambios físicos y psicológicos que genera la adolescencia y puede afectar su autopercepción, su visión de sí mismo y su relación con el entorno.

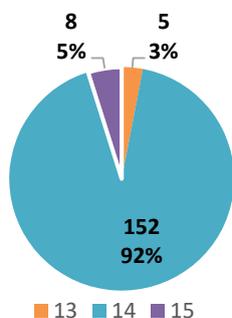
3.2.1 Participantes

Se realizó la intervención del programa con los estudiantes de 3° grado de secundaria, con la participación de un total de 165 alumnos de 13 a 15 años de edad, cuyas características se detallan en la Figura 2.

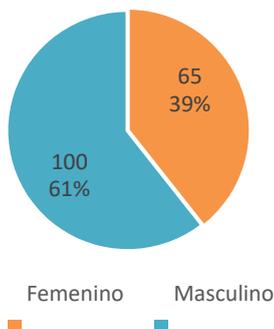
Figura 2

Datos de los alumnos del 3° de secundaria de Institución Educativa

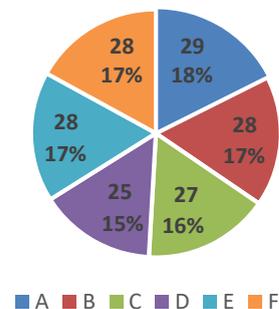
N° de estudiantes, según edad



N° de estudiantes, según sexo



N° de estudiantes, según su sección



Para la intervención psicoeducativa en el fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes del 3° de secundaria se realizó toda una estrategia orientada a mejorar la autopercepción de los alumnos sobre ellos mismos y sus capacidades, la intervención se dio a través del área de Tutoría y Orientación al Educando (TOE) y en la modalidad virtual.

Para iniciar con el programa, se necesitaba conocer cuál era el estado actual en el que se encontraban los alumnos a través de un diagnóstico, para luego proponer un conjunto de talleres con temas escogidos que iban dirigidos a desarrollar las áreas más débiles.

Se utilizó el instrumento que se utilizó fue el test de autoestima y autopercepción del adolescente que elaboro el Psicólogo peruano Cesar Ruiz Alva , que contiene 25 preguntas que miden el nivel de autoestima desde el área de familia, corresponde a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia familiar; el autoconcepto, hace referencia a las actitudes que presenta el sujeto frente a su percepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas (de satisfacción a sí mismo, aceptación personal, percepción de la realidad vivida, opinión de

sí mismo y de simpatía); la autonomía, hace referencia a la capacidad de decisión que posee el sujeto frente a determinadas situaciones que se le presenten; el manejo de emociones, hace referencia a las sensaciones y sentimientos que posee el sujeto frente a su percepción (de expresión de sentimientos positivos, autopercepción de emociones, aceptación social, sensación de situaciones difíciles y opinión de defectos y cualidades); el grado de motivación, hace referencia a actitudes que impulsan al sujeto a realizar determinadas acciones frente a su percepción y ante los demás; y por último su nivel de socialización del estudiante, hace referencia a las actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros y amigos. Las preguntas son de tipo dicotómicas, dado que las respuestas que pueden brindar los estudiantes son “Sí” o “No” (Ver Ficha técnica, Anexo 2). Categorizando a los alumnos según sus respuestas en:

- ***Alta autoestima.*** Son los estudiantes que alcanzan percentiles mayores a 75
- ***Tendencia a alta autoestima:*** Son los estudiantes que alcanzan percentiles entre 69 a 74
- ***Autoestima en riesgo:*** Son los estudiantes que alcanzan percentiles entre 68 a 45
- ***Tendencia a baja autoestima:*** Son los estudiantes que alcanzan percentiles entre 30 a 44
- ***Baja autoestima:*** Son los estudiantes con percentiles menores a 29.

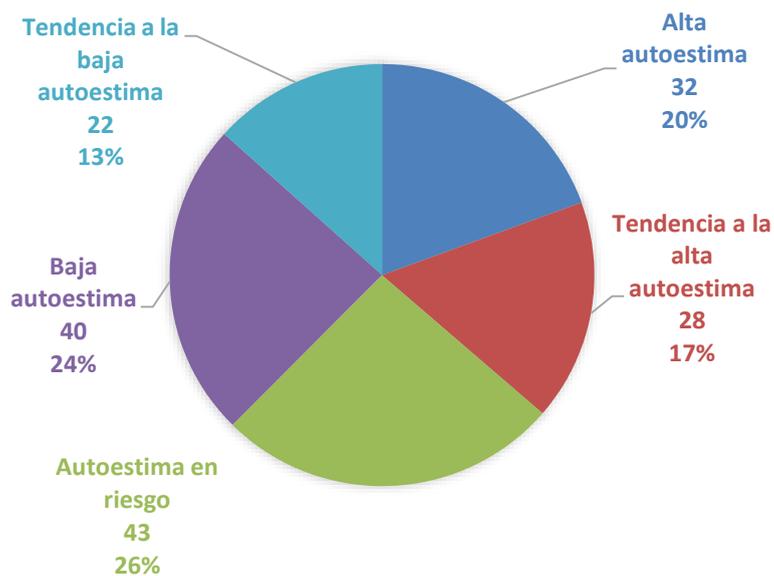
3.2.2 Análisis de los resultados PreTest

El instrumento se envió de modo virtual al correo institucional del alumno, con indicaciones para su descarga y aplicación en la sesión de clase de TOE; donde se explicó a todos los alumnos la importancia de responder este cuestionario de acuerdo a lo que piensan y sienten, entre otras instrucciones. Luego, se realizó un ejemplo del correcto marcado de las respuestas del instrumento y se les brindó un tiempo para que lo desarrollen de forma guiada, ya que frente a alguna duda o consulta se resuelva en la

sesión de clase. Finalmente se realizó informes individuales de cada estudiante y al terminar se realizó un vaciado de información para poder evaluar los niveles de autoestima por secciones y tener una visión general de todo el grado. Donde se detectó que el 64% de alumnos tenían la autoestima con tendencia a baja, baja o en riesgo, frente a un 36% de estudiantes que tenían una autoestima con tendencia alta o alta. Siendo la autoestima en riesgo la que obtiene el mayor porcentaje con un 26% como se muestra en la siguiente figura:

Figura 3

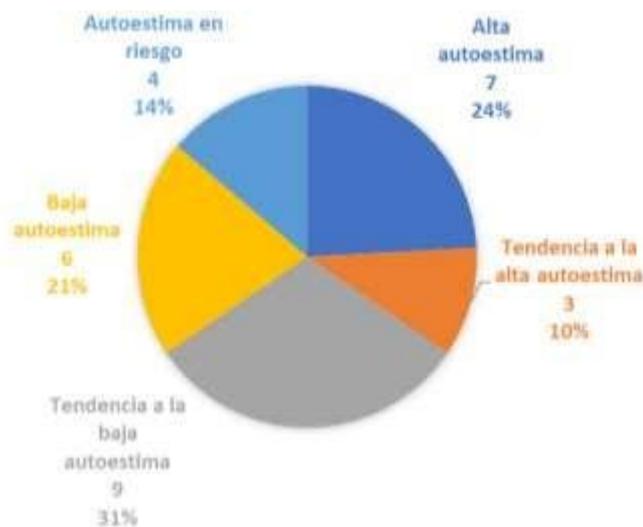
Resultados generales del nivel de autoestima de los estudiantes



Del mismo modo, se realizó el análisis en cada una de las seis secciones del 3° grado de secundaria, donde se aplicó el instrumento y se observó también que más de la mitad de los estudiantes tenían la misma tendencia del análisis general, como se muestra en las siguientes figuras.

Figura 4

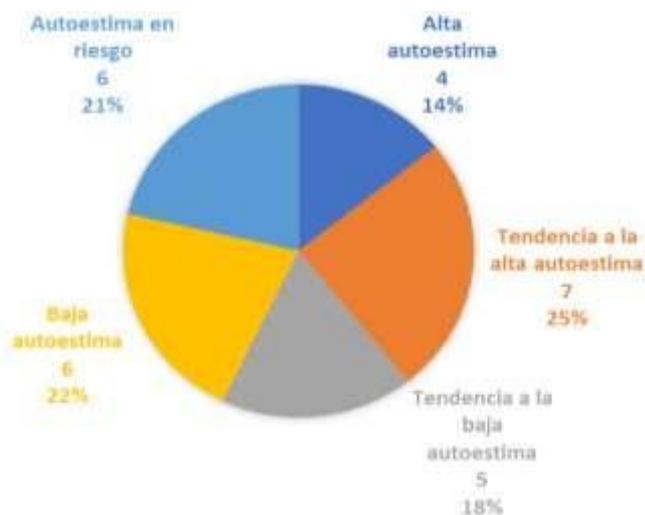
Nivel de autoestima de los alumnos del 3° A de Secundaria



En el gráfico se puede observar que en el 3º A de nivel de secundaria, el 66% de los estudiantes tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, frente a un 34% que tienen un nivel de autoestima con tendencia alta o alta. En esta sección los estudiantes que tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo es mayor en un 2% al promedio de la sección.

Figura 5

Nivel de autoestima de los alumnos del 3º B de Secundaria

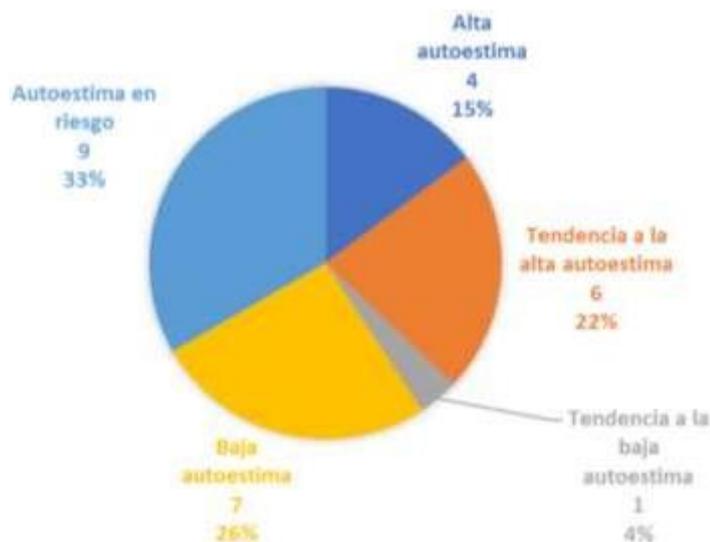


En el gráfico se puede observar que, en el 3º B de nivel de secundaria, el 61% de los estudiantes tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, frente a un 39% que tienen un nivel de autoestima con tendencia alta o alta. En esta sección los

estudiantes que tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, es menor en un 3% al promedio de la sección.

Figura 6

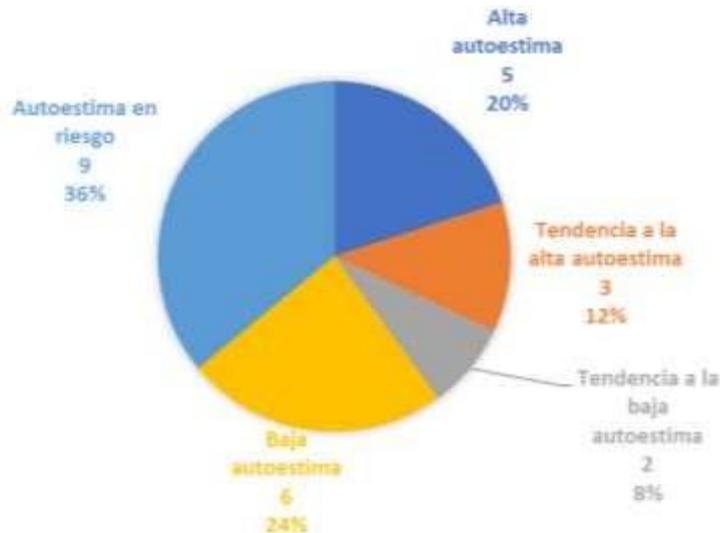
Nivel de autoestima de los alumnos del 3° C de Secundaria



En el gráfico se puede observar que, en el 3° C de nivel de secundaria, el 63% de los estudiantes tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, frente a un 37% que tienen un nivel de autoestima con tendencia alta o alta. En esta sección los estudiantes que tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, es menor en un 1% al promedio de la sección.

Figura 7

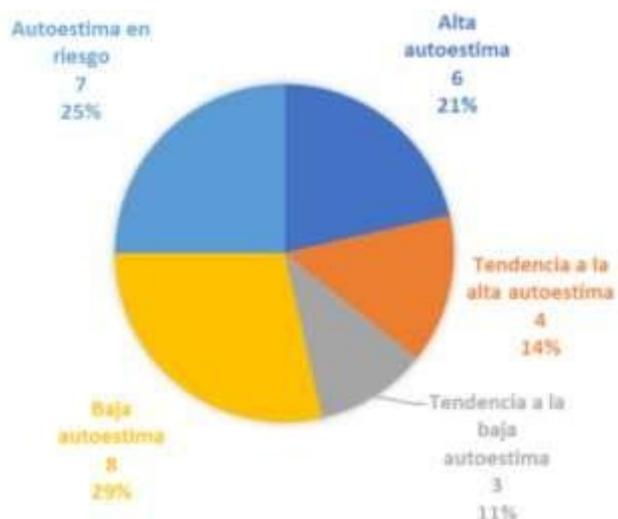
Nivel de autoestima de los alumnos del 3° D de Secundaria



En el gráfico se puede observar que, en el 3° D de nivel de secundaria, el 68% de los estudiantes tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, frente a un 32% que tienen un nivel de autoestima con tendencia alta o alta. En esta sección los estudiantes que tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, es mayor en un 4% al promedio de la sección. Adicionalmente, se puede apreciar que es en esta sección donde hay más estudiantes con riesgo de autoestima.

Figura 8

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° E de Secundaria

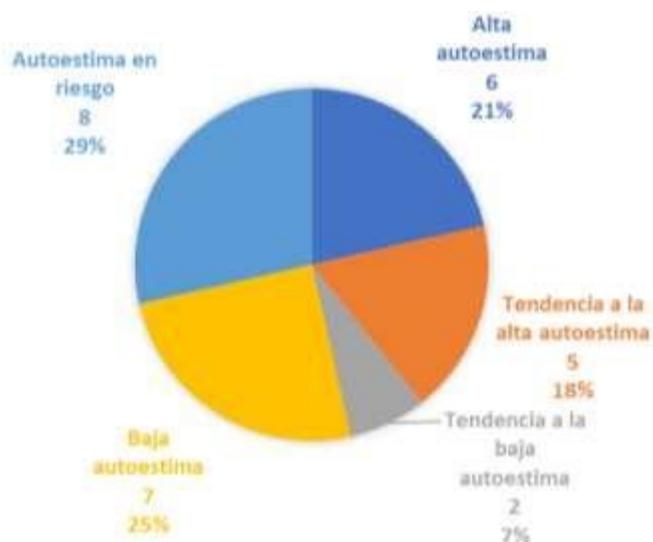


En el gráfico se puede observar que, en el 3° E de nivel de secundaria, el 65% de

los estudiantes tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, frente a un 35% que tienen un nivel de autoestima con tendencia alta o alta. En esta sección los estudiantes que tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, es mayor en un 1% al promedio de la sección.

Figura 9

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° F de Secundaria



En el gráfico se puede observar que, en el 3° F de nivel de secundaria, el 61% de los estudiantes tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, frente a un 39% que tienen un nivel de autoestima con tendencia alta o alta. En esta sección los estudiantes que tienen un nivel de autoestima con tendencia baja, baja o en riesgo, es menor en un 3% al promedio de la sección.

Al agrupar las categorías de autoestima positiva “Alta autoestima” o “Tendencia a la alta autoestima” de todas las secciones, se observó que había diferencias sustanciales frente a las categorías de autoestima que podría resultar en algún tipo de problema “tendencia a la baja autoestima”, “baja autoestima”, “autoestima en riesgo” como se muestra en la Tabla 1.

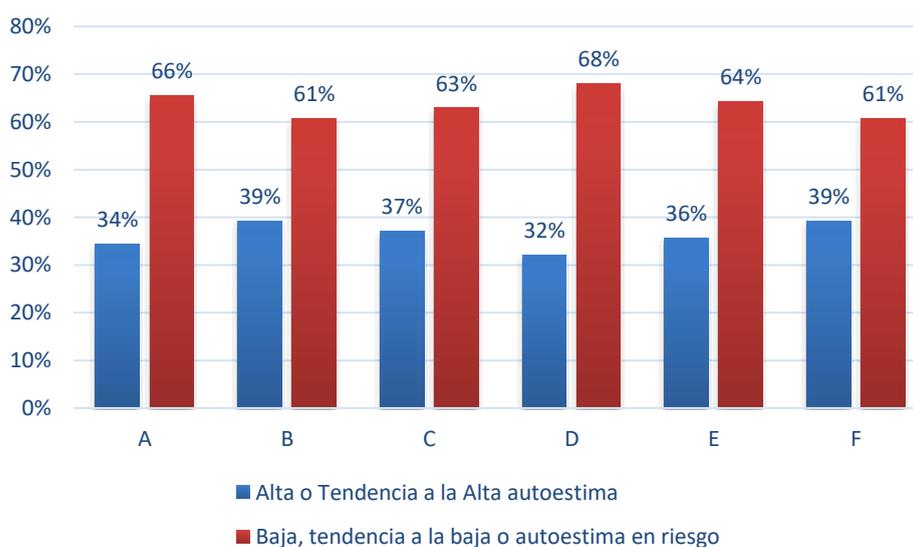
Tabla 1

Comparación de niveles altos y bajos de autoestima por secciones

Secciones	Alta o Tendencia a la Alta autoestima		Baja, tendencia a la baja o autoestima en riesgo	
	f	%	f	%
A	10	6%	19	12%
B	11	7%	17	10%
C	10	6%	17	10%
D	8	5%	17	10%
E	10	6%	18	11%
F	11	7%	17	10%
Total general	60	36%	105	64%

Figura 10

Comparación de niveles altos y bajos de autoestima por secciones



Como observamos en la tabla y gráfico en todas las secciones los niveles de autoestima con tendencia baja, baja y en riesgo sobrepasan los niveles de las categorías de tendencia a la alta y alta. Siendo la sección de 3ºD con mayor riesgo.

3.2.3 Descripción del plan

Luego de realizar el análisis de los resultados, se pasó a la etapa de aplicación de diferentes talleres para trabajar las diferentes áreas que permitan fortalecer la autoestima de los estudiantes. Esta intervención socioeducativa ha sido liderada por el equipo de psicología, quienes dirigieron los talleres, en cada una de las secciones que se tenía a cargo, en los cursos de TOE.

La intervención se realizó en 8 sesiones a lo largo del segundo bimestre, con una duración de 90 minutos, fueron de índole totalmente participativo y en modalidad virtual, se utilizaron las herramientas digitales como Microsoft *Teams* para las videoconferencias, PowerPoint para la presentación de contenido y/o otras herramientas digitales que motivan la participación de los alumnos como Kahoot, Padlet, Quizzes, etc

ESTRATEGIAS Y TECNICAS

Las estrategias y técnicas que se emplearon, a lo largo de cada taller, para fortalecer la autoestima de las estudiantes fueron las siguientes:

Aceptación y apoyo. Tratándolas de manera empática y amable, mostrándoles diferentes tipos de vinculación completamente diferentes al rechazo.

Feedback positivo, sistemático, y realista. Haciendo énfasis en sus rasgos y conductas positivas, siendo congruentes, realistas y auténticos, todo esto con la única finalidad de generar en ellas creencias positivas sobre sí mismas. Valorando sus conductas y actitudes

Reestructuración cognitiva. Ayudando a las estudiantes a identificar sus creencias irracionales, que no son nada funcionales y entorpecen sus relaciones generándole malestar, para sustituirlas por otras creencias sanas.

Entrenamiento en asertividad. Como forma de relacionarse con los demás de manera sana, respetándose a si mismas y generando vínculos positivos, siendo capaz de autoafirmarse y defender sus derechos de forma adecuada.

Modelado. Como estrategia para adquirir habilidades que las ayuden a enfrentarse a los retos de la vida con un mejor autoconcepto.

Resolución de problemas. Como estrategia para instruir las en el manejo de situaciones que suponen cierto grado de dificultad, mejorando de esta forma su autoconfianza.

Aceptación del problema. Proponiendo soluciones a diferentes problemas, analizando consecuencias y resultados.

. Así mismo, se utilizó técnicas de gamificación, role *play*, lluvia de ideas, etc. También se utilizó la presentación de casos, videos educativos, lecturas, ejercicios interactivos, fichas de trabajo, etc.

La estructura de cada taller contaba con las siguientes actividades, desarrolladas en 7 momentos:

1. *Recepción de estudiantes:* apertura de sesiones virtuales en la plataforma Microsoft *Teams* y dar acceso a los estudiantes y la bienvenida a los alumnos
2. *Presentación de las normas de convivencia del aula:* con la participación de voluntarios se repasan una a una las normas de la clase virtual, luego se les recuerda a los alumnos, que como es una norma que todos deben estar con la cámara encendida y se les da un tiempo para que realicen esta acción.
3. *Toma de asistencia:* se pasa lista y valida que todos los alumnos tengan sus cámaras encendidas, si alguno tuviera alguna dificultad, se le consulta y se consigna en la nómina.
4. *Activación inicio de la sesión:* Se comparte la presentación del tema a tratar y se realiza la activación de la sesión a través del recojo de los saberes previos, con preguntas como: ¿Qué idea tienen del tema? ¿Qué opinión tienen? ¿Cómo creen que les afecta cierta situación?
5. *Desarrollo del Tema:* se realiza el desarrollo del tema, se presenta el tema,
6. *Parte práctica:* Luego se realizan ejercicios interactivos con los alumnos, como la creación del *hashtag*, creación de mini comerciales, memes educativos, etc.

Se solicita voluntarios que quieran presentar su ejercicio.

7. *Cierre de la sesión:* Para el cierre de la clase, se hace un resumen o reflexión del tema y su importancia.

3.2.4 Presentación de los talleres

A continuación, se presentan los talleres que han sido trabajados con los estudiantes a lo largo del año.

Taller N°01

Tema: Conocernos es querernos “Quiero ser apreciado”

Objetivo: Explicar la importancia que sienten cuando son queridos, facilitando la expresividad y la recepción de expresiones de cariño, así como, promover conductas de respeto y consideración.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos	Aplicación
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Se da la bienvenida a los alumnos, se explica las normas de clase y se toma asistencia ● Se realiza la presentación del Tema y la activación de saberes previos a través de preguntas ¿Qué opinan de las expresiones de cariño? ¿Crees que todos merecemos ser respetado? ¿Por qué? 	25 min	Microsoft Teams PPT	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se explica el tema y su importancia. ● Al terminar, se propone la dinámica del “Abrazo”, la cual consiste en que cada alumno se dé un abrazo a el mismo y se diga cuanto se aprecia, mientras se da la dinámica la psicóloga relata lo siguiente: esta persona maravillosa, ha logrado una de las siguientes cosas, por ejemplo: (salvo a un perrito, construyó una gran casa para sus gatitos, preparó el desayuno para sus papás, etc). ● Seguidamente se solicita a los estudiantes que den un abrazo a una persona en su hogar y les digan lo importante y especial que es en su vida. ● Al terminar, se pide la participación 	45 min	Microsoft Teams PPT Música	Fecha: Del 25/05 al 29/05

	de 5 alumnos para que manifieste como se ha sentido, como le ha ayudado esta actividad, si quiere decir algo positivo a un compañero.			
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Al finalizar, se realiza un análisis de la sesión y retroalimentación 	20 min		

Taller N°02

Tema: Conocemos que es la autoestima “Mis herramientas para el éxito”

Objetivo: Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de la autoestima y reconocernos como seres humanos únicos, importantes y valiosos

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos	Aplicación
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> Se da la bienvenida a los alumnos, se explica las normas de clase y se toma asistencia Se realiza la presentación del Tema y la activación de saberes previos a través de preguntas ¿Saben qué es la autoestima? ¿Cómo reconocemos nuestro nivel de autoestima? 	25 min	Microsoft Teams PPT	Fecha: Del 01/06 al 05/06
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> Se explica el tema y su importancia Al terminar, se propone la dinámica de la creación de un listado sobre “Que herramientas tengo para lograr el éxito” el alumno identifica sus herramientas personales que lo puedan conducir hacia el éxito, identifica sus áreas de mejora para lograr el éxito y propone acciones que realizaría para trabajar esas áreas de mejora. La psicóloga presente un ejemplo personal y luego les pide a los alumnos que trabajen individualmente. Al finalizar, se les pide a los estudiantes que guarden este <i>listado</i> en un lugar muy importante y visible, ya sea en sus computadoras o si lo pueden imprimir. 	55 min	Microsoft Teams PPT Música Video	
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> Al finalizar, se pasa una autoevaluación a cada alumno. 	10 min	Ms Form	

Taller N°03

Tema: Quiero vivir conscientemente

Objetivo: Fomentar en los estudiantes el autoconcepto y reconocimiento responsable de sus fortalezas y debilidades.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos	Aplicación
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Se da la bienvenida a los alumnos, se explica las normas de clase y se toma asistencia ● Se realiza la presentación del Tema y la activación de saberes previos a través de preguntas ¿Qué creen que es vivir conscientemente? 	25 min	Microsoft Teams PPT	Fecha: Del 08/06 al 12/06
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se explica el tema y su importancia dando énfasis a que la práctica de vivir conscientemente es respetar nuestra realidad sin negarla, ser conscientes de lo que hemos realizado y aceptarlo. ● Luego se realiza la dinámica “Mi imagen mental”, el alumno responde en su cuaderno ¿Cómo te gustaría ser?, ¿cómo eres en realidad? Y ¿cómo les gustaría a los demás que seas? ● Al terminar, se les pide a los alumnos que tachen todas las características que enumeraron en la pregunta ¿Cómo les gustaría a los demás que seas?, ya que no podemos modificar conductas por agradar a alguien más, también que reconozcan en la pregunta ¿Cómo les gustaría ser? que los analicen si hay conductas, actitudes que se pueden trabajar actualmente para mejorar. Finalmente, que coloquen un corazón al lado de cada característica con la que están contentos de cómo son ahora. 	55 min	Microsoft Teams PPT Música Video	
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Para finalizar se brinda una retroalimentación del tema a través de un gráfico. 	10 min	PPT	

Taller N°04 Autoestima y autoconcepto

Tema: Mi spot publicitario personal – Creando mi mundo de protección

Objetivo: Describir las características personales de cada uno y valorarlas.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos	Aplicación
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Se da la bienvenida a los alumnos, se explica las normas de clase y se toma asistencia ● Se realiza la presentación del Tema y la activación de saberes previos a través de preguntas utilizando un <i>padlet</i> ¿Qué es una cualidad? ¿Cómo crees que se puede reconocer una cualidad en una persona? 	25 min	Microsoft Teams Padlet	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se explica el tema y su importancia. ● Al terminar, se propone la dinámica del diseño del spot publicitario personal, utilizando las herramientas que considere, puede ser en formato digital o utilizando herramientas concretas (papelógrafo, cartulina, plumones, colores, etc.). El alumno se dibuja al centro y coloca todas las cualidades que considera que tiene alrededor de él /ella. ● Al finalizar, se forman grupos de 4 alumnos y cada alumno propone una cualidad adicional de su compañero para agregarla a su spot publicitario. Toman una foto o <i>screen</i> de su spot y lo colocan en un muro digital en Padlet. ● Se solicita a los alumnos que coloquen su spot en un lugar visible en su habitación. 	55 min	Microsoft Teams PPT Música Material concreto o herramientas digitales de diseño Padlet	Fecha: Del 13 al 17/06
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Al finalizar, se brinda un resumen del tema y se les pide que repitan la frase “Yo soy único, irrepetible, y valioso” 	10 min	PPT	

Taller N°05

Tema: Quiero ser autoresponsable - Con ctrl!!

Objetivo: Reconocer que cada uno es autor de sus propias decisiones y acciones

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos	Aplicación
------------------	-------------------	---------------	-----------------	-------------------

Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Se da la bienvenida a los alumnos, se explica las normas de clase y se toma asistencia ● Se realiza la presentación del Tema y la activación de saberes previos a través de preguntas ¿Qué significa ser autoresponsable? ¿Podrían dar un ejemplo de una acción de una persona autoresponsable? 	20 min	Microsoft Teams	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se explica el tema y su importancia, con énfasis en que cada uno es responsable de sus propias acciones, decisiones y de aprender a tomar decisiones a partir de la valoración de las alternativas posibles. ● Al terminar, se propone un listado de frases incompletas referente a la autoresponsabilidad siendo algunas de las respuestas las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <i>Si fuese más responsable con mis cosas yo...</i> ● “Me sentiría más tranquilo” ● “Haría más rápido mis cosas” ● “Haría la tarea” ● “No perdería mis cosas” ● “sería más ordenado” ● “Me sentiría feliz” ● “No tendría ningún problema” ● “Haría las cosas rápido” ● Al finalizar se les solicita a los alumnos que escriban en qué cosas les gustaría ser más autoresponsable y que escriban un compromiso de propuestas de mejora para lograrlas. 	55 min	Microsoft Teams PPT Música Material concreto o herramientas digitales de diseño Padlet	Fecha: Del 20 al 24/06
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Al finalizar, se propone una autoevaluación para los estudiantes, para que marque la opción que considere, diciéndoles que no hay respuestas correctas o incorrectas, que deben marcar de acuerdo a lo que le parece más relevante <ul style="list-style-type: none"> ○ “Lo que vimos me gustó para reflexionar y me va servir en la vida” 	10 min	Microsoft Form	

	<ul style="list-style-type: none"> ○ “Me mostró que podemos hacer para cambiar las cosas negativas y pensar en cada una de las consecuencias que pueden tener nuestras acciones”. ○ “Me gustó porque me hizo ver que todo lo que hagamos es nuestra responsabilidad” 			
--	--	--	--	--

Taller N°06

Tema: Tu árbol – La importancia de la familia

Objetivo: Concientizar a los alumnos la importancia de reconocer sus cualidades, habilidades a destrezas y quien en el hogar los apoya a potenciarlas.

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos	Aplicación
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Se da la bienvenida a los alumnos, se explica las normas de clase y se toma asistencia ● Se realiza la presentación del Tema y la activación de saberes previos a través de preguntas ¿Creen que la familia es importante en la construcción de tu autoestima? 	20 min	Microsoft Teams	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se explica el tema y su importancia. Dando énfasis en el tema de la familia como centro de la identidad y la diferencia entre habilidades, cualidades y destrezas. ● Al terminar, se le pide al alumno que dibuje un árbol con tres ramas principales en las cuales van estar sus habilidades, cualidades y destrezas, luego del árbol van a salir ramas secundarias y van a mencionar las habilidades como por ejemplo “Soy ingenioso”, cualidades “Soy amigable” y destrezas “Resuelvo ejercicios de matemática con rapidez”. Al terminar de mencionarlas, al costado de cada habilidad, destreza o cualidad; colocar quien en tu hogar fomenta la construcción o fortalecimiento 	55 min	Microsoft Teams PPT Hojas Bond, Colores, Plumones Cámaras Padlet	Fecha: Del 27/06 al 01/07

	<p>de esa habilidad o quién la tiene también.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Al finalizar se les solicita tomar una foto a su árbol y colgarlo en un muro digital. 			
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Al finalizar, se realiza una foto evidencia del trabajo realizado por los alumnos. Se les solicita a los alumnos que para la próxima semana tengan una caja muy bonita, forrada en donde pueden guardar algo muy especial. Y un espejo de cuerpo completo. 	10 min	Teams Cámara	

Taller N°07

Tema: La caja adivina – Mi familia es mi principal fortaleza

Objetivo: Enseñar a los alumnos a defender sus convicciones, valores y soportarse en su familia

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos	Aplicación
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Se da la bienvenida a los alumnos, se explica las normas de clase y se toma asistencia ● Se realiza la presentación del Tema y la activación de saberes previos a través de preguntas ¿Qué es un valor? ¿Cuándo una de tus convicciones o pensamientos está en riesgo, que es lo que hacen? 	20 min	Microsoft Teams	
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se explica el tema y su importancia. Enfatizando en la idea de que las personas deben de defender sus propias ideas, pensamientos y convicciones. ● Al terminar, se les pide a los alumnos que guarden en la caja que se solicitó la clase pasada, en la parte delantera de un papel escriban los 3 principales pensamientos o ideas que guían su vida y en la parte posterior quién es la persona más importante en su vida con quien se idéntica esa idea, pensamiento o valor 	55 min	Microsoft Teams PPT Caja de cartón hojas Cámaras	Fecha: Del 04 al 08/07

	<ul style="list-style-type: none"> ● Al finalizar se les pide que compartan en grupos de 3 alumnos, uno de los papeles que había en cada caja. 			
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Para cerrar, se pide a los alumnos que apaguen por un minuto su cámara y se miren el espejo. Que piensen a quién miran, al final se les dice que están viendo a la persona más importante que son ellos mismos; con sus defectos, virtudes, son lo más importante para muchas personas como sus padres, sus amigos, sus maestros, etc. 	10 min	Teams Cámara Espejo	

Taller N°08

Tema: Mi mejor opción soy yo - plan de crecimiento

Objetivo: Fortalecer la socialización positiva de los estudiantes desde el reconocimiento de su importancia como ser humano y su relación con los otros

Actividad	Desarrollo	Tiempo	Recursos	Aplicación
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> ● Se da la bienvenida a los alumnos, se explica las normas de clase y se toma asistencia ● Se realiza la presentación del Tema y la activación de saberes previos a través de preguntas <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuáles son las personas, luego de tus padres más importantes? ¿Cómo te relaciones con ellos? ¿Tienes algún conflicto con alguien? 	20 min	Microsoft Teams	Fecha: Del 11 al 15/07

Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> ● Se explica el tema y su importancia. Enfatizando la importancia de la socialización, y construir un círculo de protección. Así mismo como enfrentar las conductas negativas de las personas que nos rodean y la importancia de siempre buscar nuestro bienestar. ● Al terminar, se les pide a los alumnos que guarden en la caja que se solicitó la clase pasada, en la parte delantera de un papel escriban los 3 principales pensamientos o ideas que guían su vida y en la parte posterior quién es la persona más importante en su vida con quien se idéntica esa idea, pensamiento o valor ● Al finalizar se les pide que compartan en grupos de 3 alumnos, uno de los papeles que había en cada caja. Luego que individualmente escriban un plan de crecimiento de todo lo aprendido a lo largo de estos talleres. 	55 min	Microsoft Teams PPT Caja de cartón hojas Cámaras	
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> ● Para cerrar, se pide a los alumnos que apaguen por un minuto su cámara y se miren el espejo. Que piensen a quién miran, al final se les dice que están viendo a la persona más importante que son ellos mismos; con sus defectos, virtudes, son lo más importante para muchas personas como sus padres, sus amigos, sus maestros, etc. 	10 min	Teams Cámara Espejo	

Al finalizar los talleres se realizó un cierre con los alumnos y sus familiares, para darles a conocer los avances de este programa y la importancia de que sigan trabajando en el fortalecimiento de la autoestima en sus hogares, generando un clima de confianza, amor, respeto y responsabilidad

3.2.5 Procesamiento de los resultados Post

Al finalizar el programa se realizó un test de salida, para validar si el programa planteado había impactado en los estudiantes.

A continuación, se muestran los resultados que se han obtenido por secciones, luego de la aplicación del programa, comenzando con los alumnos del 3°A grado de secundaria. Luego de la intervención del programa en los alumnos del 3° A, se observa que se redujo los niveles con “tendencia a la baja autoestima”, “baja” o “en riesgo”, de un 66% a un 24%; significando una reducción del 32%, por otro lado, se observa un incremento en las categorías de autoestima con “tendencia alta” y “alta” de un 34% a un 76%. Esta es la sección donde se pueden apreciar de manera más visible los cambios, como se puede observar en la Tabla 2 y Figura 11.

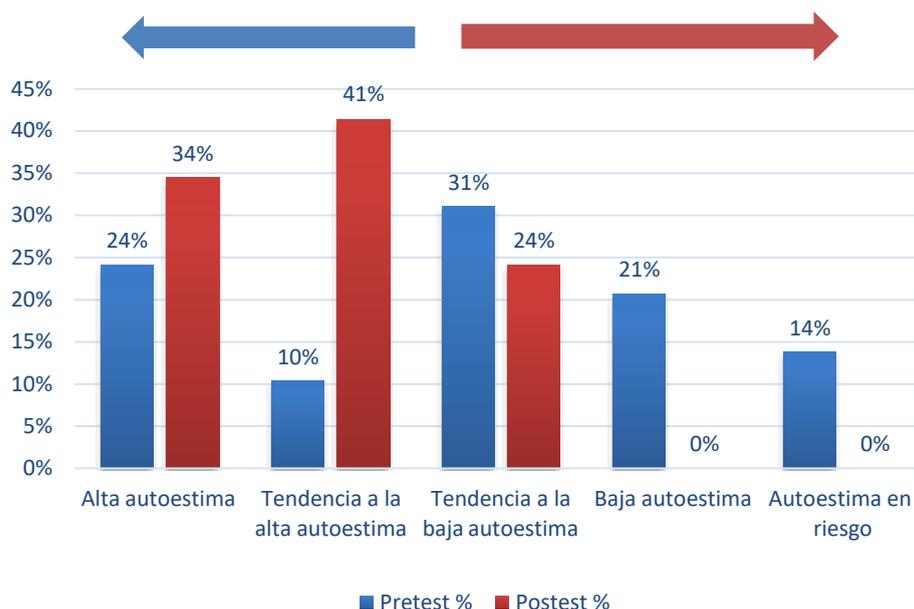
Tabla 2

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° A de Secundaria, después de la aplicación del programa

Categoría	Pretest		Posttest	
	f	%	F	%
Alta autoestima	7	24%	10	34%
Tendencia a la alta autoestima	3	10%	12	41%
Tendencia a la baja autoestima	9	31%	7	24%
Baja autoestima	6	21%	0	0%
Autoestima en riesgo	4	14%	0	0%
	29	1	29	1

Figura 11

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° A de Secundaria, después de la aplicación del programa



Respecto a los estudiantes del 3° B se muestra que luego de la intervención del programa, se redujeron los niveles con “tendencia a la baja autoestima”, “baja” o “en riesgo”, de un 60% a un 50%; significando una reducción del 10%, por otro lado, se observa un incremento en las categorías de autoestima con “tendencia alta” y “alta” de un 36% a un 50%. En esta sección, podemos observar una mayor reducción de la categoría de “autoestima en riesgo” de aproximadamente un 17%. Como se puede observar en la Tabla 3 y Figura 12.

Tabla 3

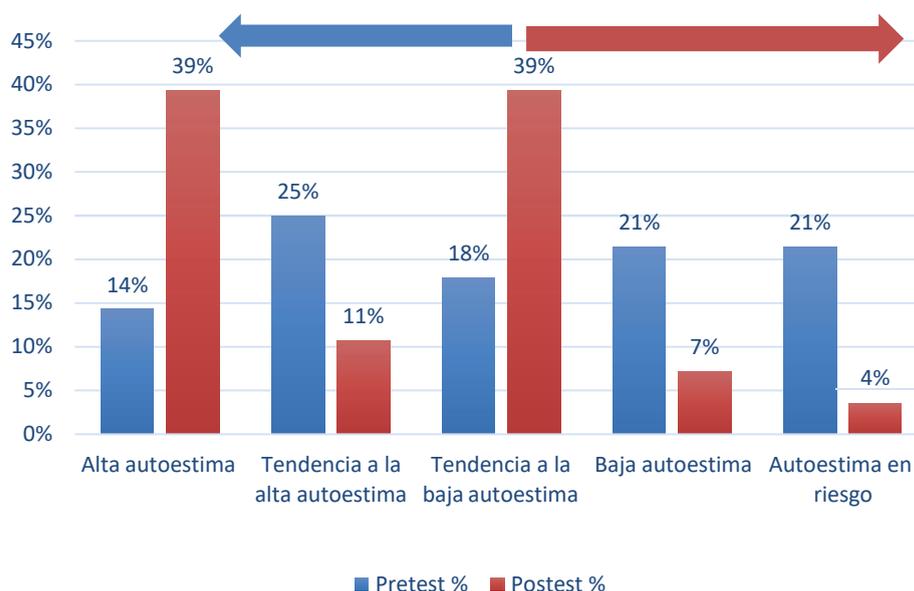
Nivel de autoestima de los alumnos del 3° B de Secundaria, después de la aplicación del programa

Categoría	Pretest		Posttest	
	f	%	F	%
Alta autoestima	4	14%	11	39%
Tendencia a la alta autoestima	7	25%	3	11%
Tendencia a la baja autoestima	5	18%	11	39%
Baja autoestima	6	21%	2	7%
Autoestima en riesgo	6	21%	1	4%
	28	1	28	1

Figura 12

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° B de Secundaria, después de la aplicación del

programa



Respecto a los estudiantes del 3° C se muestra que luego de la intervención del programa, se redujeron los niveles con “tendencia a la baja autoestima”, “baja” o “en riesgo”, de un 63% a un 44%; significando una reducción del 19%, por otro lado, se observa un incremento en las categorías de autoestima con “tendencia alta” y “alta” de un 37% a un 55%. En esta sección, también podemos observar una importante reducción de la categoría de “autoestima en riesgo” de aproximadamente un 22%. Como se puede observar en la Tabla 4 y Figura 13.

Tabla 4

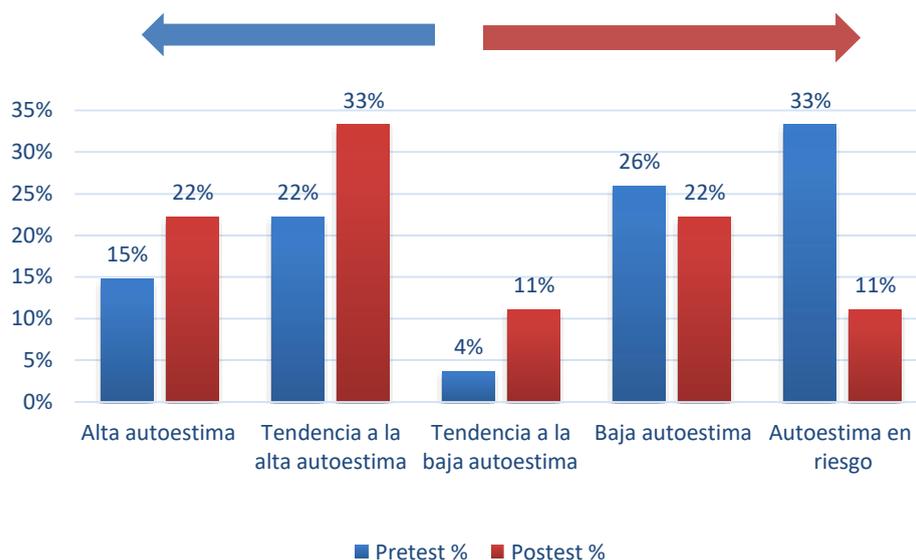
Nivel de autoestima de los alumnos del 3° C de Secundaria, después de la aplicación del programa

Categoría	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Alta autoestima	4	15%	6	22%
Tendencia a la alta autoestima	6	22%	9	33%
Tendencia a la baja autoestima	1	4%	3	11%
Baja autoestima	7	26%	6	22%
Autoestima en riesgo	9	33%	3	11%
	27	1	27	1

Figura 13

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° C de Secundaria, después de la aplicación del programa

programa



Respecto a los estudiantes del 3° D se muestra que luego de la intervención del programa, se redujeron los niveles con “tendencia a la baja autoestima”, “baja” o “en riesgo”, de un 68% a un 54%; significando una reducción del 14%, por otro lado, se observa un incremento en las categorías de autoestima con “tendencia alta” y “alta” de un 32% a un 36%. En esta sección, los cambios no resultaron muy significativos, como se puede observar en la Tabla 5 y Figura 14.

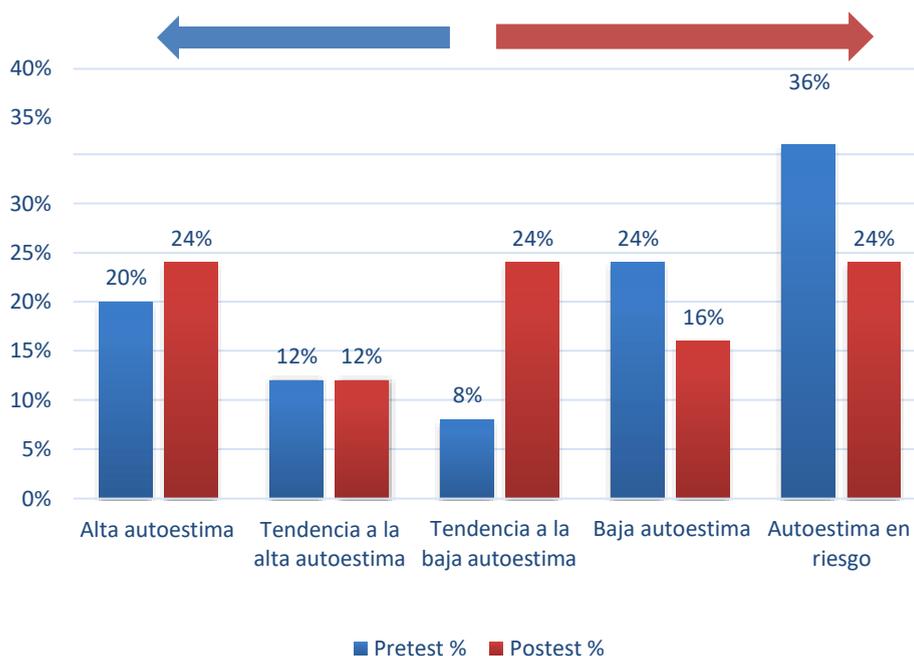
Tabla 5

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° D de Secundaria, después de la aplicación del programa

Categoría	Pretest		Posttest	
	f	%	F	%
Alta autoestima	5	20%	6	24%
Tendencia a la alta autoestima	3	12%	3	12%
Tendencia a la baja autoestima	2	8%	6	24%
Baja autoestima	6	24%	4	16%
Autoestima en riesgo	9	36%	6	24%
	25	1	25	1

Figura 14

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° D de Secundaria, después de la aplicación del programa



Respecto a los estudiantes del 3° E se muestra que luego de la intervención del programa, se redujeron los niveles con “tendencia a la baja autoestima”, “baja” o “en riesgo”, de un 65% a un 50%; significando una reducción del 15%, por otro lado, se observa un incremento en las categorías de autoestima con “tendencia alta” y “alta” de un 35% a un 50%, como se puede observar en la Tabla 6 y Figura 15.

Tabla 6

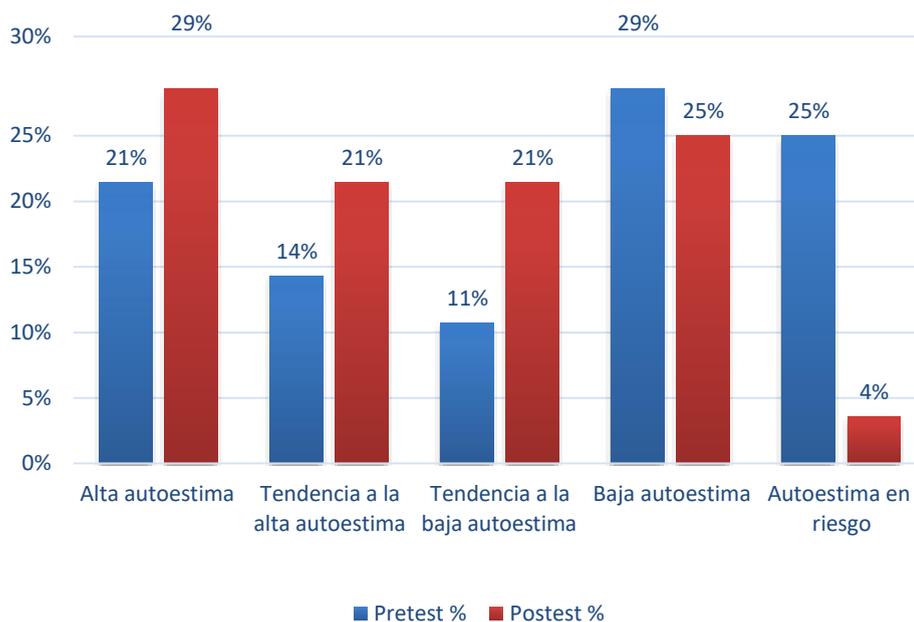
Nivel de autoestima de los alumnos del 3° E de Secundaria, después de la aplicación del programa

Categoría	Pretest		Postest	
	f	%	F	%
Alta autoestima	6	21%	8	29%
Tendencia a la alta autoestima	4	14%	6	21%
Tendencia a la baja autoestima	3	11%	6	21%
Baja autoestima	8	29%	7	25%
Autoestima en riesgo	7	25%	1	4%
	28	1	28	1

Figura 15

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° E de Secundaria, después de la aplicación del programa





Finalmente, respecto a los estudiantes del 3° F se muestra que luego de la intervención del programa, se redujeron los niveles con “tendencia a la baja autoestima”, “baja” o “en riesgo”, de un 61% a un 46%; significando una reducción del 15%, por otro lado, se observa un incremento en las categorías de autoestima con “tendencia alta” y “alta” de un 39% a un 53%, como se puede observar en la Tabla 7 y Figura 16.

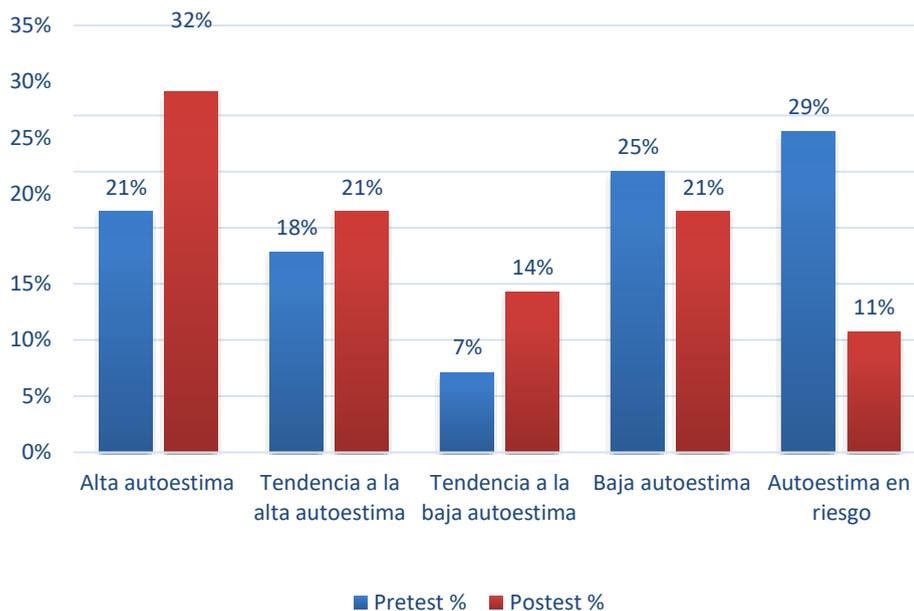
Tabla 7

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° F de Secundaria, después de la aplicación del programa

Categoría	Pretest		Postest	
	f	%	F	%
Alta autoestima	6	21%	9	32%
Tendencia a la alta autoestima	5	18%	6	21%
Tendencia a la baja autoestima	2	7%	4	14%
Baja autoestima	7	25%	6	21%
Autoestima en riesgo	8	29%	3	11%
	28	1	28	1

Figura 16

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° F de Secundaria, después de la aplicación del programa



Al analizar los cambios en todo el grupo del 3° de secundaria, se podría concluir que la intervención psicopedagógica logró reducir los niveles de las categorías “tendencia a la baja autoestima”, “baja autoestima” y “autoestima en riesgo” en 2%, 2% y 5% respectivamente. Del mismo modo logró incrementar las categorías de “alta autoestima” en un 11%, como se puede observar en la Tabla 8, 9 y Figura 17.

Tabla 8

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° de Secundaria, después de la aplicación del programa

Categoría	Pretest		Postest	
	f	%	f	%
Alta autoestima	32	19%	50	30%
Tendencia a la alta autoestima	43	26%	39	24%
Tendencia a la baja autoestima	40	24%	37	22%
Baja autoestima	28	17%	25	15%
Autoestima en riesgo	22	13%	14	8%
	165	1	165	1

Figura 17

Nivel de autoestima de los alumnos del 3° de Secundaria, después de la aplicación del programa

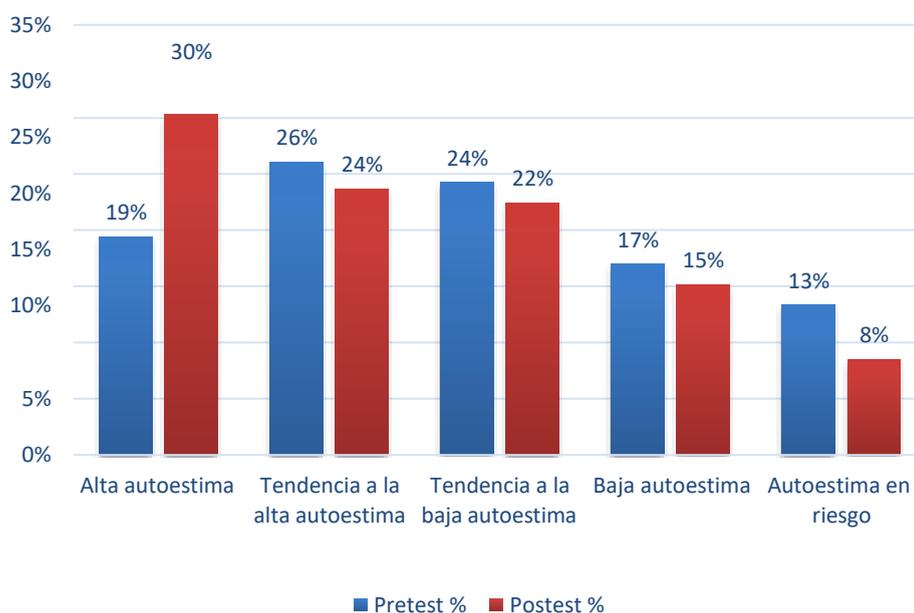


Tabla 9

Resumen del nivel de autoestima de los alumnos del 3° de Secundaria según secciones, después de la aplicación del programa

Secciones	Alta o Tendencia a la Alta autoestima				Baja, tendencia a la baja o autoestima en riesgo			
	Pretest		Postest		Pretest		Postest	
	f	%	f	%	f	%	f	%
A	10	6%	22	13%	19	12%	7	4%
B	11	7%	14	8%	17	10%	14	8%
C	10	6%	15	9%	17	10%	12	7%
D	8	5%	9	5%	17	10%	16	10%
E	10	6%	14	8%	18	11%	14	8%
F	11	7%	15	9%	17	10%	13	8%
Total	60	36%	89	54%	105	64%	76	46%

3.2.6 Plan de Trabajo

Datos Generales.

- *Nombre del programa:* Programa de Fortalecimiento de la Autoestima “Mi primera opción Soy YO”

- Población Beneficiaria: Estudiantes de 3° de secundaria de la Institución Educativa “Nuestra Señora de la Merced- Ate”
- N° total de asistentes: 165
- N° de talleres a desarrollar: 8 intervenciones psicoeducativas
- Tiempo por sesión: 90’ minutos
- Duración: 2 meses aproximadamente
- Responsables: Psicóloga de grado de la Institución y el área de TOE

Justificación. Al realizar el test de autoestima a los alumnos de 3° de secundaria de la Institución se observó que más de la mitad de los estudiantes (64%) tenían los niveles de autoestima en las categorías “Tendencia a la baja autoestima”, “Baja autoestima” “Autoestima en riesgo”, motivo por se justificó que se realice un programa que permita trabajar con los estudiantes temas relacionados a fortalecer su autoestima y autoconcepto.

Objetivo General. Contribuir en el fortalecimiento de la autoestima de los estudiantes de 3° de Secundaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced.

Objetivos específicos.

- Realizar talleres de autoestima y autoconcepto con los estudiantes de 3° grado de secundaria.
- Mejorar el autoconcepto de sí mismo que tienen los estudiantes de 3° grado de secundaria.
- Reducir los niveles de autoestima bajos y en riesgo de los estudiantes del 3° grado de secundaria.

Metodología. La metodología utilizada en los talleres fue activa participativa, orientada a la modalidad virtual, en la que los estudiantes, a través de ejercicios y trabajo individual y grupal desarrollaban la clase e identificaban la importancia de los

temas tratados.

Recursos.

Recursos humanos.

- Psicóloga de grado
- Tutoras de cada sección del 3° de secundaria
- Estudiantes de 3° de secundaria

Recursos materiales.

- Laptop / Tablet / Celular
- Microsoft Teams(Videoconferencias)
- Hojas de bond/ Cartulinas
- Cuaderno de Trabajo
- Recursos digitales en línea (Kahoot!, Quizizz, Padlet, etc)
- Recursos de audio y video
- Lapiceros
- Plumones/ Colores
- Impresora
- Caja de Cartón

Cronograma.

Tabla 10

Cronograma de actividades del programa de fortalecimiento de la autoestima.

N°	Actividades	Cronograma				
		Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
1	Aplicación del Pretest	x				
2	Preparación del plan de intervención y talleres	x	x			

3	Aprobación del plan de intervención y talleres	x	
4	Presentación del programa		x
5	Inicio de los talleres		x
6	Taller 1: Conocernos es querernos “Quiero ser apreciado”		x
7	Taller 2: Conocemos que es la autoestima “Mis herramientas para el éxito”		x
8	Taller 3: Quiero vivir conscientemente		x
9	Taller 4: Mi spot publicitario personal – Creando mi mundo de protección		x
10	Taller 5: Quiero ser autoresponsable - Con ctrl!!		x
11	Taller 6: Tu árbol – La importancia de la familia		x
12	Taller 7: La caja adivina – Mi familia es mi principal fortaleza		x
13	Taller 8: Mi mejor opción soy yo - plan de crecimiento		x
14	Cierre de talleres		x
15	Aplicación del PosTest		x

Evaluación. En cada sesión se aplicó una autoevaluación de taller, para lograr recoger las impresiones de los estudiantes y reconocer que actividades ayudan de una mejor manera o generan un impacto positivo en la participación de los estudiantes. Antes de iniciar la aplicación de los talleres del programa se realizó una evaluación pretest en base de diferentes preguntas, el mismo que se aplicó al finalizar los talleres.

CAPITULO IV: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

4.1 CONCLUSIONES

- El programa de fortalecimiento ha generado impactos positivos en la mejora de la autoestima de los alumnos del 3° del nivel secundario, principalmente en los alumnos que tenían la categoría de “autoestima en riesgo” en 5%.
- La categoría que más creció luego de la intervención fue la de “alta autoestima”, pasando de un 19% a un 30%, por lo que generó un incremento de 11%.
- La sección en la que el impacto del taller ha sido mayor es en el A, este fenómeno puede explicarse empíricamente, porque en esta sección se encuentran los alumnos con mejores promedios académicos.
- La sección en la que no se evidenció cambios muy significativos fue la D, esta sección ya venía con altos niveles de alumnos en riesgo de autoestima en un 36%

4.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda, realizar una segunda parte de la aplicación, en el 4to bimestre, identificando las categorías específicas que trabajar en los alumnos.
- También se debe desarrollar un plan continuo anual, dado a los bajos niveles en los que se encuentran los alumnos.
- Se recomienda trabajar un programa más personalizado con los alumnos del 3° D de secundaria, para poder fortalecer la autoestima de los alumnos y evitar el riesgo que puede generar tener bajos niveles.
- Incluir en la segunda parte de la intervención, el trabajo más personalizado con la familia de algunos estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Craighead, *et al.* (2001). Self-Esteem Enhancement With. Desarrollo de la Autoestima y la Conciencia Moral en las Contradicciones de la Sociedad Contemporánea. *Universidad de Comillas N° 3*, 28049. Recuperado el 17 de enero del 2022 de <https://doi.org/10.1177/019874299001600108>
- Coopersmith, S. (1995). *The Antecedents of Self Esteem Consulting*. USA: Psychologist Press.
- Dunn. (1996) *La autoestima*. Barcelona
- Duque, H. (2005). *La autoestima en la vida familiar*. Bogotá. Editorial San Pablo.
- Hidalgo, M. & Gonzales, M. (2014), Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *An Pediatr Contin*. 12(1):42-6. Recuperado el 20 de enero del 2022 de <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S1696281814701672>
- Identicole (2022). *Información de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced*. MINEDU. Recuperado el 21 de enero del 2022 de <https://identicole.minedu.gob.pe/>
- I.E.P Nuestra Señora de la Merced. (2021). *Proyecto Educativo Institucional – PEI, 2021-2024*.
- IEP (2019). *¿En que gastan los peruanos sus sueldos*. Instituto Peruano de Economía. Recuperado el 24 de enero del 2022 de <https://www.ipe.org.pe/portal/en-que-gastan-sus-sueldos-los-peruanos/>
- McKay, M. & Fanning, P. (1999). *Autoestima. Evaluación y Mejora*. Madrid. Ediciones Martínez Roca. Recuperado el 26 de enero del 2022 de https://www.academia.edu/4102005/Mckay_Matthew_Autoestima_Evaluacion_Y_Mejora
- Méndez, P. (2009). Factores psicológicos en la adolescencia. *An Pediatr Contin*.;7(4).

Recuperado el 28 de enero del 20202 de <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S1696281809719328>

OMS (2007). *Enfoque Estratégico de la OMS para fortalecer políticas y programas de salud sexual y reproductiva*. Recuperado el 29 de enero del 2022 de https://www.who.int/reproductivehealth/publications/strategic_approach/RHR_07.7/es/

Pequeña, J., & Ecurra, L. (2006). Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje. *Revista De Investigación En Psicología*, 9(1), 9–22. Recuperado el 30 de enero del 2022 de <https://doi.org/10.15381/rinvp.v9i1.4026>

Piaget, J. (1972). *Psicología y pedagogía*. Edit. Psique

Pineda, S. & Aliño, M. (1999). *El concepto de adolescencia, Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud de la adolescencia*. MINSAP, 1999. Recuperado el 25 de enero del 2022 de <https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/Capitulo%20I.pdf>

Rosemberg, M. (1996) *Counseling The Self*. Basic Book. New York

SIAGIE (2021). Información de la Institución Educativa Nuestra Señora de la Merced.

Recuperado el 20 de enero del 2022 de <http://siagie.minedu.gob.pe/inicio/>

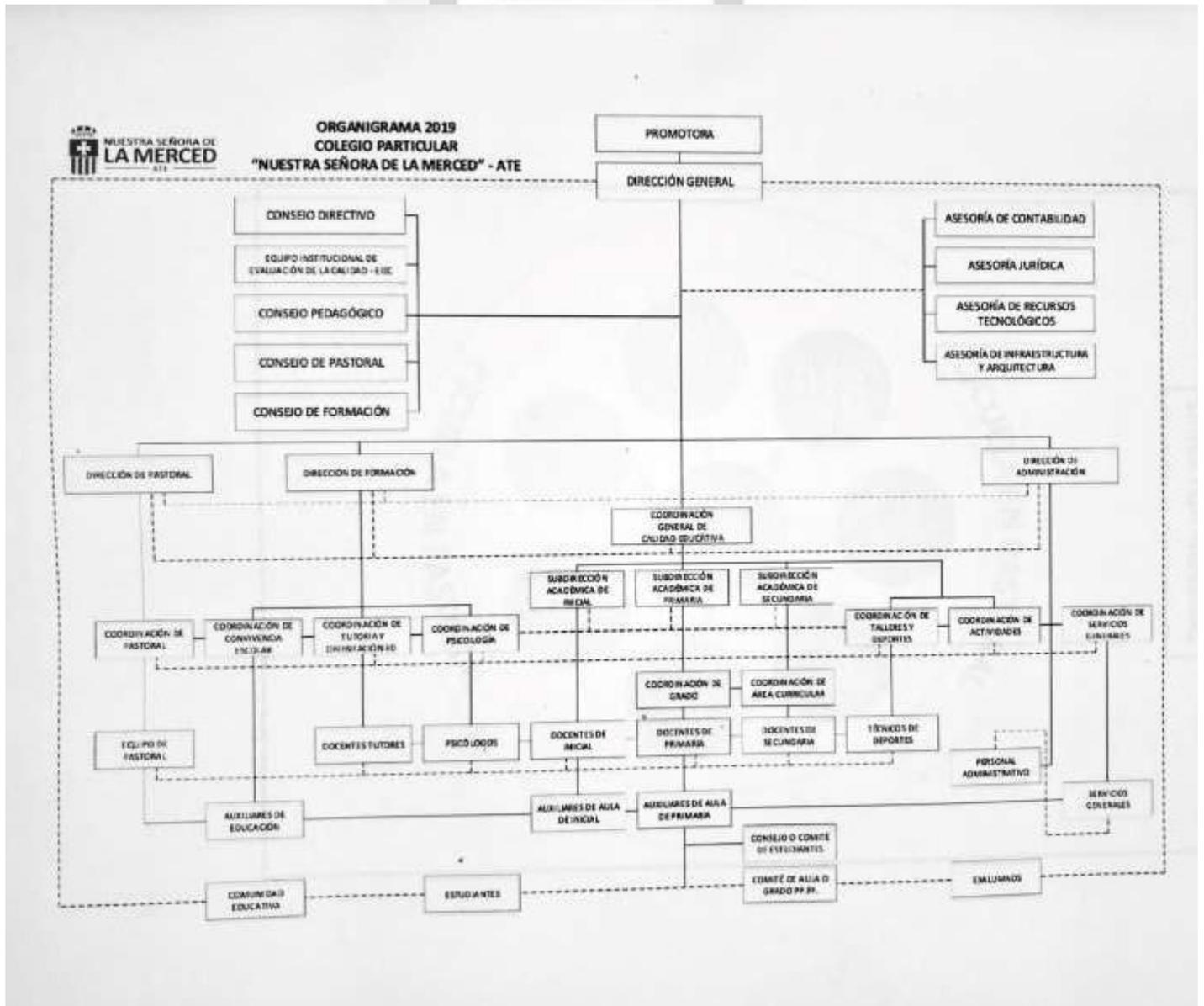
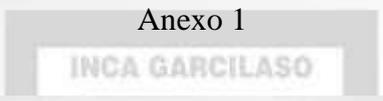
UNICEF (2021). ¿Qué es la adolescencia?. Recuperado el 27 de enero del 2022 de

<https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia>

Wilber, K. (1995). *El proyecto Atman*. Editorial Kairós.

ANEXOS

Anexo 1



Anexo 2

Ficha técnica del Test de autoestima y autoconcepto

- Nombre del instrumento: Test de autoestima y autoconcepto del adolescente
- Autor: Cesar Ruiz Alva / Psicólogo y Docente Universitario
- Ámbito de aplicación: Adolescentes de 13 años a 15 años de edad
- Tiempo de aplicación: 25 minutos aprox.
- Administración: Individual
- Contiene:
 - 25 ítems
 - 6 Familia
 - 5 Autoconcepto
 - 3 Autonomía
 - 5 Emociones
 - 3 Motivación
 - 3 Socialización

Las áreas que se evalúan en el test son 6: familia, autoconcepto, autonomía, emociones, motivación y socialización, que hace referencia a las actitudes que presenta el adolescente frente a su percepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas. Estas referencias entiéndase como como el nivel de satisfacción así mismo, aceptación personal, percepción de la realidad vivida, reconocimiento de sus capacidades y aspectos por mejorar; de acuerdo a lo que se muestra en la siguiente Tabla:

Puntaje en las áreas que evalúa el Test de autoestima y autoconcepto

Áreas	Ítems	Puntaje Máximo
Familia	6, 9, 10, 16, 20, 22	6 = 22,8
Autoconcepto	1, 3, 13, 15, 18	5 = 19
Autonomía	4,7,19	3 = 11,4
Emociones	5, 12, 21, 24, 25	5 = 19
Motivación	14,17,23	3 = 11,4
Socialización	2 ,8, 11	3 = 11,4

Las acciones para la aplicación del test de autoestima y autoconcepto fueron las siguientes:

- Aprobación de la aplicación del test por la Dirección y Subdirección de la Institución Educativa.
- Presentación del instrumento a aplicar por parte del Coordinador de Psicología a todo el equipo de Psicólogos, para hacer seguimiento de la aplicación y reforzar en las clases de TOE.
- Aplicación del instrumento a todos los estudiantes de manera virtual y realizar el seguimiento de recepción del mismo.

La primera parte del instrumento contiene la ficha de datos, en la que cada estudiante completo sus datos personales como: nombres, fecha y lugar de nacimiento, sexo, grado, sección y fecha de aplicación, como se muestra en la Figura.

Ficha de Datos Personales de test de autoestima y autoconcepto

Ficha de datos Personales - Estudiante	
Nombres:	Alexander
Apellidos:	Ruiz Luna
Sexo:	<input checked="" type="radio"/> Masculino <input type="radio"/> Femenino
Fecha de Nacimiento:	20/02/2007 (Ejemplo: 26/03/2010)
Lugar de Nacimiento:	la molina
Grado:	3 (Ejemplo: "1")
Sección:	A
Fecha de Evaluación:	13/04/2020 (Ejemplo: 26/03/2010)

Luego de completar sus datos personales, los estudiantes pasaron a resolver el test de autoestima y autoconcepto con 25 preguntas y elegir entre las opciones “Si” o “No” en cada una de ellas de acuerdo a sus respuestas, como se muestra en la Figura.

Formato del Test de Autoestima y Autoconcepto



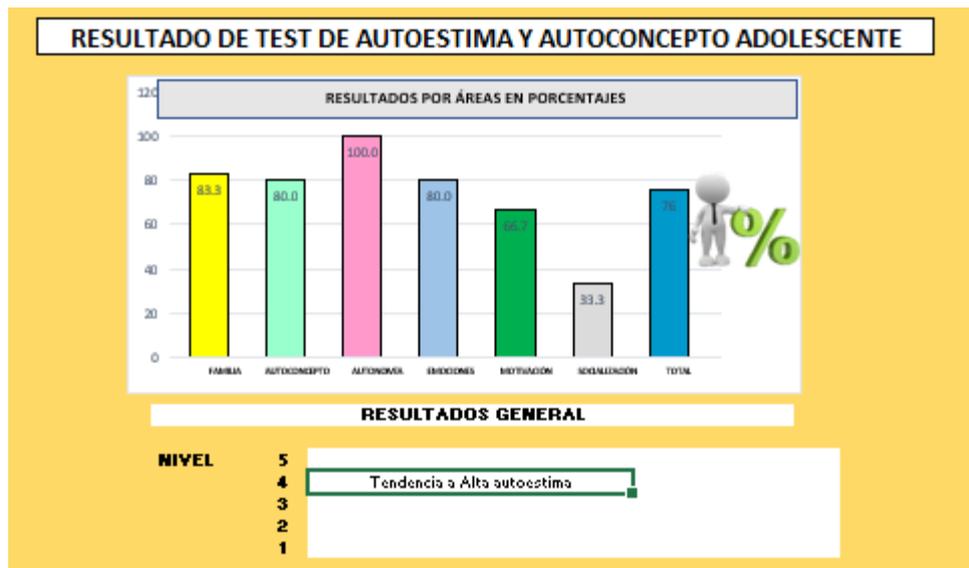
Test de Autoestima y Autoconcepto Adolescente

Instrucción: Lea atentamente y seleccione en la columna (Si/No) según corresponda) Sea sincero, trabaje con honestidad para que los resultados nos ayuden a conocerlo mejor.

N°	Pregunta	SI	NO
1	Me gusta a veces de cosas que difieren de como soy	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3	Hay muchas cosas dentro de mí que cambiar a mi padre/madre	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
4	Tener desconfianza en algún chico para mí.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Considero que soy una persona alegre y feliz.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	En mi casa me molesto a cada rato.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7	Me resulta DIFÍCIL acostumbrarme a algo nuevo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
8	Soy una persona popular entre la gente de mi edad	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
9	Mi familia me exige muchas cosas demasiado de mí.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
10	En mi casa se respeta bastante mis sentimientos	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Muchas cosas me llegan rabia/ enfurece a mí mismo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
13	Pierdo que mi vida es muy triste.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
14	Los demás hacen cosas que consideran mis ideas.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Tengo muy mala opinión de mí mismo	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
16	He habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
17	Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Pierdo que soy una persona fea comparado con otros.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
19	Si tengo algo que decir a otros, soy más tímido y no lo digo.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Pierdo que en mi hogar me comprenden	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Siento que lo único muy malo a los demás personas.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
22	En mi casa me felicitan demasiado	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Cuando intento hacer algo, MUY PRONTO me desaniman	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
24	Siento que tengo MAS problemas que otras personas.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
25	Creo que tengo más DEFECTOS que CUALIDADES	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

Finalmente, la psicóloga de grado recibe los cuestionarios con las respuestas de los alumnos en su correo institucional y realiza un informe que es entregado a los padres de cada uno de los estudiantes, desglosando en el puntaje obtenido por el estudiante en cada una de las áreas del cuestionario, como se muestra en la Figura.

Informes de los resultados del Test de Autoestima y Autoconcepto.



Aunado a este informe, se les ofrece a los padres de familia algunas recomendaciones que podría trabajar con sus hijos y de ser necesario una reunión para la explicación correspondiente.

Ejemplo de recomendaciones para el fortalecimiento de la autoestima

- Recomendaciones para el Fortalecimiento de la Autoestima.**
1. Estimular cualquier esfuerzo positivo que aprecien en su hijo. (a)
 2. Estimular cualquier trabajo realizado por sencillo que este sea.
 3. Repare menos en sus fracasos y más en sus éxitos (sus logros)
 4. Ayúdelo frente a los errores para que no se sienta mal
 5. "No tienes porque ser perfecto, nadie lo es"
 6. Ayúdelo a desarrollar responsabilidad.
(Darle pequeñas responsabilidades en la casa)
 7. En su hijo esto es importante. Que gane seguridad, confianza pero dándole libertad.
 8. Ayúdelo a que enfrente por sí solo sus problemas.
 9. Escuche al niño. Demuestre interés por él (ella).
(Qué piensas tú?/Cómo te sientes ahora?)
 10. Háblele en forma personal, sean sinceros, no mienta ni prometa lo que no podrá cumplir.
 11. Anímelo a tomar sus decisiones y a afrontar las consecuencias del éxito y también del error.
 12. Ayúdelo a que sepa que también se aprende de los errores.
 13. Ayúdelo a desarrollar la actitud de aprobación de sí mismo (fue valiosa tu ayuda./Lo hiciste bien)
 14. Ayúdelo a que se vea como persona que vale mucho.
 15. Procure que sienta que es una persona capaz e importante (diga: Tú puedes", "inténtalo" y si fallas lo corriges"...intentar es lo que vale.
 16. Acepte los sentimientos de su hijo como reales y apoye su expresión (temores/ miedo al fracaso)
 17. Ayúdele a enfrentar sus temores.
 18. Razone con él que esos miedos están en su pensamiento y que poco a poco podemos controlarlos y botarlos de la

PRUEBA DE AUTOESTIMA - 25

(César Ruiz, Lima, 2015)

Nombre _____ Apellidos _____

Edad _____

Instrucción:

Lea atentamente y marque con una X en la columna (Si/No) según corresponda) Sea sincero, trabaje con honestidad para que los resultados nos ayuden a conocerlo mejor.

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO	SI	NO
1. Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora soy		
2. Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.		
3. Hay muchas cosas dentro de mi que cambiaría si pudiera hacerlo		
4. Tomar decisiones es algo fácil para mi.		
5. Considero que soy una persona alegre y feliz.		
6. En mi casa me molesto a cada rato.		
7. Me resulta DIFÍCIL acostumbrarme a algo nuevo		
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad		
9. Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mi.		
10. En mi casa se respeta bastante mis sentimientos		

11. Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.		
12. Muchas veces me tengo rabia / cólera a mi mismo		
13. Pienso que mi vida es muy triste.		
14. Los demás hacen caso y consideran mis ideas.		
15. Tengo muy mala opinión de mi mismo		
16. Han habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.		
17. Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.		
18. Pienso que soy una persona fea comparado con otros.		
19. Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.		
20. Pienso que en mi hogar me comprenden		
21. Siento que le caigo muy mal a las demás personas.		
22. En mi casa me fastidian demasiado		
23. Cuando intento hacer algo, MUY PRONTO me desanimo		
24. Siento que tengo MAS problemas que otras personas.		
25. Creo que tengo más DEFECTOS que CUALIDADES		

PUNTAJE:

PERCENTIL:

NIVEL:

PLANTILLA DE CALIFICACION

PRUEBA DE AUTOESTIMA- 25

(César Ruiz, Lima, 2015)

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO	SI	NO
1. Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora Soy		X
2. Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.		X
3. Hay muchas cosas dentro de mi que cambiaría si pudiera Hacerlo		X
4. Tomar decisiones es algo fácil para mi.	X	
5. Considero que soy una persona alegre y feliz.	X	
6. En mi casa me molesto a cada rato.		X
7. Me resulta DIFÍCIL acostumbrarme a algo nuevo		X
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad	X	
9. Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mi.		X
10. En mi casa se respeta bastante mis sentimientos	X	
11. Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.		X
12. Muchas veces me tengo rabia / cólera a mi mismo		X

13. Pienso que mi vida es muy triste.		X
14. Los demás hacen caso y consideran mis ideas.	X	
15. Tengo muy mala opinión de mi mismo		X
16. Han habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.		X
17. Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.		X
18. Pienso que soy una persona fea comparado con otros.		X
19. Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.	X	
20. Pienso que en mi hogar me comprenden	X	
21. Siento que le caigo muy mal a las demás personas.		X
22. En mi casa me fastidian demasiado		X
23. Cuando intento hacer algo, MUY PRONTO me desanimó		X
24. Siento que tengo MAS problemas que otras personas.		X
25. Creo que tengo más DEFECTOS que CUALIDADES		X