



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TÍTULO

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "C", DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014.

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA

Yesenia Corcina Robles Hurtado

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Sonia M. Sizalima Cuenca. Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

Dra. Sonia Sizalima Cuenca. Mg. Sc.

DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN DEL ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA;

CERTIFICA:

Haber asesorado, revisado y orientado en todas sus partes, el desarrollo de la presente investigación titulada: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "C", DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014, autoría de Yesenia Corcina Robles Hurtado, egresada de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, la misma que estipula el Reglamento del Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, por lo que autorizo su presentación y continuar con los trámites pertinentes para la calificación privada y sustentación pública.

Loja, mayo 2015



.....
Dra. Sonia M. Sizalima Cuenca. Mg. Sc.

DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, Yesenia Corcina Robles Hurtado declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones legales por el contenido en la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

Autora: Yesenia Corcina Robles Hurtado

Firma:



Cédula: 1900562941

Fecha: Mayo 2015

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA,
PARA LA CONSULTA PARCIAL O TOTAL Y LA PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Yesenia Corcina Robles Hurtado, declaro ser autora de la tesis titulada: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "C", DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014, como requisito para obtener el grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Educativa y Orientación; autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de la información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

Para la constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los cuatro días del mes de mayo del dos mil quince, firma la autora.

Firma: 

Autora: Yesenia Corcina Robles Hurtado

Cedula: 1900562941

Dirección: Los Rosales

Correo electrónico: vicopauta@gmail.com

Teléfono: 2300984

Celular: 0993434412

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Dra. Sonia Sizalima Cuenca, Mg. Sc

Tribunal de Grado:

Presidente: Lic. Katty Lemache Arboleda, Mg. Sc.

Primer vocal: Dr. Ángel Misojo López, Mg. Sc.

Segundo vocal: Lic. Diana Vilela Honores, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Mi más sincero agradecimiento a las Autoridades de la Universidad Nacional de Loja, a los docentes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación, por sus conocimientos impartidos en el transcurso de mi formación profesional.

De manera especial a la Directora de tesis Dra. Sonia Sizalima Cuenca, Mg. Sc; por su esmero, dedicación y su valioso aporte académico, el cual fue de gran ayuda durante el proceso y culminación de la presente investigación.

Y finalmente, a las autoridades y estudiantes de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, por su apertura y colaboración en el desempeño del trabajo de campo.

La autora.

DEDICATORIA

Con todo mi amor y cariño:

A Dios; Ser Supremo, creador del universo, fuente de sabiduría, por concederme la luz en el sendero de mi vida para que me siga iluminando profesionalmente hoy, mañana y siempre.

A mis padres Vicente y Edubix que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino se terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

Abdón quien con su amor y apoyo me alentó para continuar, cuando parecía que me iba a rendir.

A mis hermanos por la compañía y el aliento que me han brindado siempre para continuar con mis estudios.

A todos ellos les entrego mis afectos en reconocimiento a su apoyo incondicional.

Yesenia

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

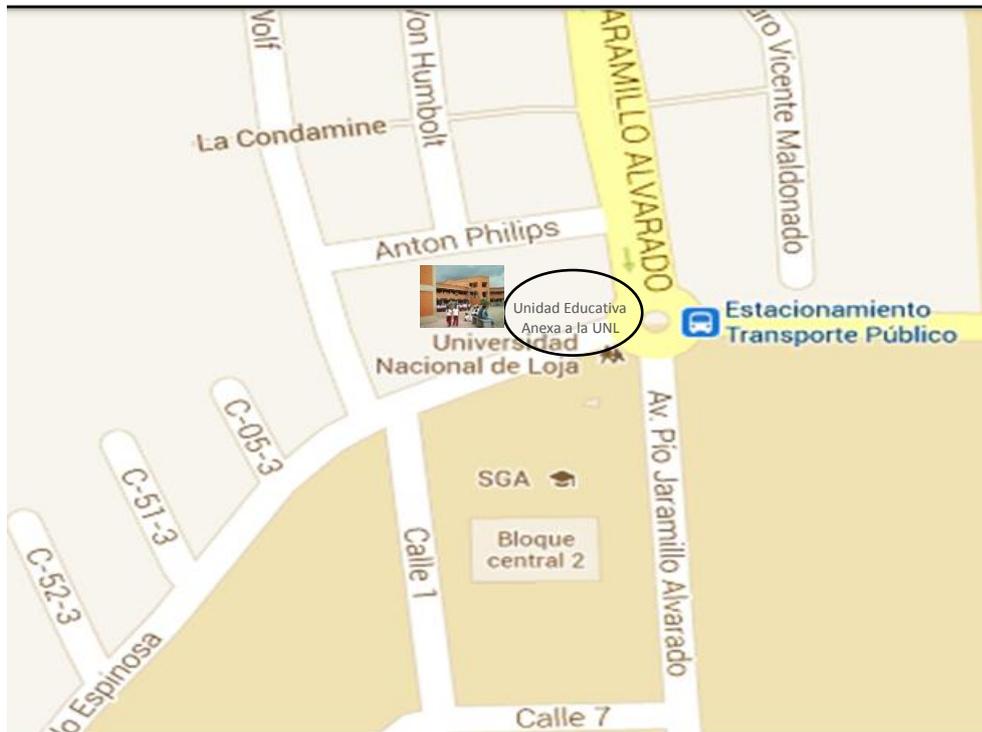
BIBLIOTECA: Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	NOTAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIA	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO COMUNIDAD		
TESIS	<p>Yesenia Corcina Robles Hurtado</p> <p>PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICO-EDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "C", DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014.</p>	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIÁN	<p>CIUDADELA UNIVERSITARIA</p> <p>"LA ARGELIA"</p>	CD	<p>Lic. Ciencias de la Educación, Mención: Psicología Educativa y Orientación</p>

MAPA GEOGRÁFICO



CROQUIS DEL SITIO INVESTIGADO



ESQUEMA DE TESIS

- PORTADA
- CERTIFICACIÓN
- AUTORÍA
- CARTA DE AUTORIZACIÓN
- AGRADECIMIENTO
- DEDICATORIA
- MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- MAPA GEOGRAFICO Y CROQUIS
- ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (Castellano e Inglés)
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS

a. TÍTULO

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "C", DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014.

b. RESUMEN

La investigación: Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima en los estudiantes del octavo año de Educación Básica, tuvo como objetivo: Implementar un Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima, estudio descriptivo de corte trasversal con un diseño cuasiexperimental, apoyada en métodos: científico, inductivo-deductivo, analítico, sintético, comprensivo, diagnóstico de modelación y método de coeficiente de correlación lineal de Pearson; se utilizó la encuesta y la Escala de autoestimación de Reild en una muestra de 33 estudiantes. Resultados: al 69.70% le cuesta trabajo aceptarse tal como es, para el 78.79% la baja autoestima le produce sufrimiento; del pre-test se conoce que el 66.67% tiene baja autoestima, luego de la intervención Psicoeducativa disminuye el porcentaje de baja autoestima al 12.12% (pos-test), de la correlación se llega al valor $r(x,y) = 0.90$ indica una correlación positiva. Conclusión: la tendencia de baja autoestima en los estudiantes; la intervención posee la calidad requerida y se considera válida para su aplicación.

SUMMARY

The Research: Intervention Psychoeducational Program to enhance self-esteem in students of the eighth year of Basic Education. It was aimed to implement an intervention Psychoeducational Program to increase self-esteem. It was a descriptive transversal study with a quasi-experimental design, 33 students were taken as a sample. It was supported by methods: scientific, inductive-deductive, analytic, synthetic, understanding, diagnosis, development and implementation of the model, besides that the survey and the Reild's self-esteem Scale were used. Results: at 69.70% has trouble in accepting themselves as they are, 78.79% the low self-esteem cause suffering. The pre-test report that 66.67% have low self-esteem, after the Psychoeducative intervention the post-test shows that the 12.12% have low self-esteem; to evaluate the program effectivity, the $r(x,y)=0.90$ means that it is valid and relevant. Conclusions: The low self-esteem in students from eighth grade "C" interferes with interpersonal relationships.

c. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa muy importante en la vida de una persona en la que la autoestima juega un papel primordial. Durante esta etapa de la vida, las relaciones interpersonales son verdaderamente esenciales, también es muy importante la necesidad que tienen los adolescentes de sentirse aceptados y parte de un grupo, de esta manera empieza a hacerse muy fuerte su necesidad de agradar y resultar atractiva o atractivo a las personas del sexo opuesto. (Rodríguez, 2012)

Sin embargo, es bastante habitual conocer sobre adolescentes con autoestima baja, debido a que la adolescencia también es un periodo muy crítico en el que las relaciones con las demás personas pueden producir un efecto muy significativo sobre la autoestima, es decir si un adolescente no se siente aceptado por su grupo de amigos o no se siente atractivo para el sexo opuesto, tiene muchas probabilidades de no saber afrontar la adolescencia y desarrollar una baja autoestima. (Qualitas, 2008)

Así mismo para contrastar lo anterior citado se tomó experiencias previas, que a través de la realización de las prácticas pre-profesionales se pudo constatar mediante la observación en la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, que los estudiantes presentan problemas de autoestima y mencionan que esto se debe a que se sienten insatisfechos consigo mismos, con vergüenza, inseguros, generando en su persona estrés, depresión y ansiedad, mencionan que esto es por la excesiva crítica negativa que reciben de los padres, maestros y compañeros, muchos de ellos utilizan la comparación con otros adolescentes, o la costumbre de dar etiquetas y se olvidan de premiar las buenas acciones y solo se acuerdan de desaprobando las malas.

También es frecuente que los adolescentes ponen en evidencia algún defecto físico de sus compañeros, les dan apodos y los rechazan por ser

distintos. Estas actitudes son muy comunes entre ellos, que a veces no se preocupan por los sentimientos de los otros. Todo esto ocasiona que los jóvenes con baja autoestima adopten actitudes que no se aceptan en la sociedad como por ejemplo: escribiendo frases en las paredes que describen su tristeza, rompiendo vidrios para desahogar su frustración, consumiendo alcohol para llamar la atención o quizá para desahogar su ansiedad, maltratando a mascotas para desfogar la ira que llevan por no poder parar lo que ocasiona su problema.

Estos problemas que presentan los adolescentes a causa de la falta de autoestima son de gran importancia y requirieren pronta intervención para que sus efectos no tengan mayor impacto en sus vidas, es por ello que se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿De qué manera el Programa de Intervención Psicoeducativo contribuye a potenciar la autoestima en los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo “C”, de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja?

Conociendo la problemática de los adolescentes en cuanto a su autoestima y con estos referentes se creyó pertinente desarrollar la tesis denominada **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “C”, DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014.**

Para lograr este propósito se planteó un objetivo general: Implementar un Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima en los estudiantes.

Y del objetivo general se derivaron los siguientes objetivos específicos:

1. Estructurar las bases teóricas que fundamenten desde diversos enfoques la autoestima.

2. Diagnosticar los niveles de autoestima de los estudiantes a investigar.
3. Diseñar un Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima.
4. Aplicar el Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima.
5. Validar el Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima en los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo "C", de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Para dar convicción y alegato a este tema se ha revisado minuciosamente la literatura y se ha encontrado varios autores que establecen algunos temas y fundamentan este estudio como: Definición; Desarrollo, Bases teóricas; Los seis pilares de la autoestima (autoconocimiento, autoaceptación, autorresponsabilidad, autoafirmación, autopropósito, autointegridad); Niveles de autoestima (autoestima alta y baja); Componentes de la autoestima (cognoscitivo, efectivo emocional y evaluativo, conductual); Importancia de la autoestima; Baja autoestima en los adolescentes; Características de los niveles de autoestima; Factores que dañan la autoestima; Causas de la baja autoestima.

La presente investigación fue de tipo descriptivo de diseño cuasi experimental de corte transversal, ya que se realizó en el periodo 2013 – 2014; así mismo con el fin de llegar a resultados claros y precisos se basó en los siguientes métodos: científico, inductivo-deductivo, comprensivo, analítico, de diagnóstico de modelación, coeficiente de correlación lineal de Pearson, de evaluación, entre otros.

La técnica utilizada en esta investigación fue una encuesta dirigida a estudiantes con el fin de conocer la problemática, para reforzar la información obtenida por las encuestas, también se aplicó Escala de Autoestimación de Lucy Reidl.

La investigación tuvo como destinatarios a 33 estudiantes pertenecientes al octavo año paralelo "C".

Del trabajo investigativo se obtuvo los siguientes resultados: de la aplicación de la encuesta se encontró que al 69.70% le cuesta trabajo aceptarse tal como es, para el 78.79% la baja autoestima le produce sufrimiento; mientras que del pre-test se conoce que el 66.67% tiene baja autoestima, luego de la intervención del Programa Psicoeducativo disminuye el porcentaje al 12.12% de autoestima baja; al valorar la afectividad del programa mediante el coeficiente de relación de la r de Pearson utilizando en programa Minitab 14 da como resultado $r(x,y)=0.90$ lo que significa que es válido y pertinente.

Por consiguiente, se llegó a las siguientes conclusiones: que un gran porcentaje de los estudiantes presentan baja autoestima causando sufrimiento, lo que interfiere en sus relaciones interpersonales; así mismo con el acompañamiento dirigido para potenciar la autoestima de los estudiantes es eficaz, ya que consigue elevar los niveles de autoestima de los estudiantes; finalmente el Programa de Intervención Psicoeducativo es válido , pertinente y puede ser aplicado a diferentes poblaciones, sin embargo de ser necesario puede estar sujeto a cambios o incluso incrementarse actividades en los talleres para conseguir el potenciamiento de la autoestima en un cien por ciento.

d. REVISIÓN DE LITERATURA

1. LA AUTOESTIMA

Fundamentación teórica de la autoestima

Bases Teóricas

Existen bases teóricas que demuestran como la autoestima es parte esencial de la personas y que en su desarrollo la autoestima es la necesidad del ser humano de ser aceptado por sí mismo.

- **Teoría de COOPERSMITH**

Se considera a la autoestima como la parte evaluativa y valorativa de nosotros mismos, constituida por el conjunto de creencias y actitudes de una persona sobre sí mismo, Coopersmith corrobora sus definiciones afirmando que la autoestima es como la evaluación que una persona realiza y mantiene comúnmente sobre sí mismo, se expresa a través de sus actitudes de aprobación y desaprobación, indicando el grado en que cada persona se considere capaz, significativa, competente y exitosa. Añade además que no está sujeta a cambios transitorios, sino más bien es estable al tiempo aceptando que en determinados momentos se dan ciertos cambios, expresado en las actitudes que toma sobre sí mismo.

- **Teoría de MASLOW**

Abraham Maslow es sin duda uno de los teóricos que más han influido en el desarrollo de nociones y conceptos como el de autoestima, en especial gracias a su aportación, la Teoría de la Motivación humana.

Teoría de la motivación humana de Maslow

En primer lugar Maslow (1991) describe una jerarquía de necesidades, las cuales suben progresivamente y buscan la autorrealización del ser

humano. Muestra una serie de necesidades que atañen a todo individuo y que se encuentran organizadas de forma estructural (como una pirámide), de acuerdo a una determinación biológica causada por la constitución genética del individuo. En la parte más baja de la estructura se ubican las necesidades más prioritarias y en la superior las de menos prioridad. (Maslow,1991)

De acuerdo con la estructura ya comentada las necesidades identificadas por Maslow son las siguientes:

- **Necesidades fisiológicas:** estas necesidades constituyen la primera prioridad del individuo y se encuentran relacionadas con su supervivencia. Dentro de éstas encontramos, entre otras, necesidades como la homeóstasis (esfuerzo del organismo por mantener un estado normal y constante de riego sanguíneo), la alimentación, el saciar la sed, el mantenimiento de una temperatura corporal adecuada, también se encuentran necesidades de otro tipo como el sexo, la maternidad o las actividades completas.

- **Necesidades de seguridad:** con su satisfacción se busca la creación y mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de estas encontramos la necesidad de estabilidad, la de tener orden y la de tener protección, entre otras. Estas necesidades se relacionan con el temor de los individuos a perder el control de su vida y están íntimamente ligadas al miedo, miedo a lo desconocido, a la anarquía.

- **Necesidades sociales:** una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social. Dentro de estas necesidades tenemos la de comunicarse con otras personas, la de establecer amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la de

vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptado dentro de él, entre otras.

- **Necesidades de reconocimiento:** también conocidas como las necesidades del ego o de la autoestima. Este grupo radica en la necesidad de toda persona de sentirse apreciado, tener prestigio y destacar dentro de su grupo social, de igual manera se incluyen la autovaloración y el respeto a sí mismo.
- **Necesidades de auto-superación:** también conocidas como de autorrealización o auto actualización, que se convierten en el ideal para cada individuo. En este nivel el ser humano requiere trascender, dejar huella, realizar su propia obra, desarrollar su talento al máximo. (Coopersmith, 1969; citado en Benavides, 2009).

De esta manera podemos reafirmar con los aportes de estas teorías de que la autoestima no es ajena al diario vivir de las personas sino que al contrario esta en interrelación con ella y responde a las necesidades del individuo.

Desarrollo de la autoestima

El desarrollo de la autoestima va a la par del desarrollo del ser humano (Rodríguez, 1988; citado en Cardoso, 2008) hace mención a las ocho etapas por las que pasa el proceso de la vida del hombre según Erikson, en las cuales al cambio de cada etapa se vive una crisis acompañada de depresión y ansiedad, por dejar algo conocido por lo incierto.

Este autor describe cada etapa en vinculación con la autoestima que señala a la adolescencia como el punto adecuado para fortalecerla. Dichas etapas son las siguientes:

1° Etapa “Confianza Básica Vs Desconfianza”: Esta etapa va aproximadamente de 1 a los 2 años, en la que queda conformada la autoestima. Según haya sido esta etapa de desarrollo de la persona

será la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás, pues el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas, lo que le brindara seguridad. El niño en esta etapa esta para recibir muestras de amor. No tiene capacidad para darlos.

2° Etapa “Autonomía Vs. Vergüenza”: Esta etapa va aproximadamente de los 2 a los 4 años de edad, en esta como en todas debe alentarse lo positivo para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando. El ejemplo de los padres es significativo un ambiente flexible es ideal, en el cual se pongan los límites y se provea de respeto a su persona.

3° Etapa “Iniciativa Vs. Culpa”: Esta etapa fluctúa entre los 4 a los 6 años aproximadamente, en la cual dirige su voluntad hacia un propósito, llamándosele también a esta etapa lúdica o de juego que le va dando seguridad. Su curiosidad sexual y fantasías bien orientadas le dar pie a la siguiente etapa.

4° Etapa “Industria Vs. Inferioridad”: Esta etapa va aproximadamente de los 6 a los 12 años, aquí su autoestima lo hace ser responsable, ser cooperativo en grupos y se despierta su interés por el aprendizaje.

5° Etapa “Identidad Vs. Confusión de papeles”: Dicha etapa va desde los 12 a los 16 años de edad, iniciando con la pubertad para posteriormente llegar a la adolescencia, la persona se vuelve egoísta, voluble, solitaria no tiene una explicación clara de lo que le ocurre no de lo que quiere. Esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima, dársele confianza, comprensión, respeto y ayuda para facilitarle su paso por esta etapa tan difícil.

6° Etapa “Intimidad Vs. Aislamiento”: Aproximadamente va de los 18 a los 24 años, su realización se va dando compartiendo, aprecia la

intimidad, la amistad profunda, la integración del sexo y el amor, la persona ya es madura y busca trascender si es que las anteriores etapas se consolidaron, de lo contrario, se aislara y le podrá provocar estados de neurosis.

7° Etapa “Generativa Vs. Estancamiento”: En esta etapa las personas son creativas, productivas, consolidan y cuidan a su familia, amigos y trabajo. Fluctúan entre las edades de 24 a 50 años (Adultez) ya hay una consolidación de intimidad psicosexual, ya que de no haber sido consolidadas las anteriores etapas incurre una baja autoestima, encontrándose estancadas, sin ser creativos, sin amar, sin encontrarse a sí mismas.

8° Etapa “Integridad Vs. Desesperación”. Esta etapa va de los 50 años en adelante, es la integración de todas las etapas anteriores. Tanto la fe, la seguridad, la armonía, la espiritualidad y el orden dan todos sus frutos. El individuo vive más consciente y plenamente, al estar satisfecho de una vida bien vivida, que significa sabiduría. Se llega a la edad de la madurez. (Rodríguez, 1988; citado en Cardoso, 2008)

De esta manera podemos deducir que el desarrollo de la autoestima va a la par con los años de vida, es decir desde que nacemos hasta la adultez plena, y que la autoestima no se desarrolla saltándose de una etapa a otra, sino que estas etapas son una secuencia lógica, que si no se ha superado la etapa anterior no se pasara a la etapa posterior.

Componentes de la autoestima

Para Mruk y Alcántara (1999 citado en López 2009) la autoestima tiene tres componentes: Cognitivo, afectivo y conductual.

Componente cognoscitivo

Se denomina Auto-conocimiento, auto-concepto, Auto-comprensión, Auto-imagen y Auto-percepción.

Se refiere a la representación mental que nos formamos de nosotros mismos, es decir, al conocimiento que tenemos de los rasgos de nuestra personalidad, de lo que queremos, buscamos, deseamos y hacemos. No podemos tener autoestima sin poseer ninguna información sobre nosotros mismos. Ahora bien, esta información puede ser sólida o fundamentada, producto de una reflexión continua y seria, o voluble y sin basamento, resultado de una ausencia de introspección (mirarse por dentro). En efecto, las representaciones mentales (sensaciones, percepciones, pensamientos, conceptos, juicios, razonamientos y opiniones) que las personas se hacen de sí mismo pueden ser claras o vagas.

Este último caso, los sentimientos que asociaran a dichas representaciones tendrán, con toda seguridad, las mismas cualidades que las representaciones que les sirven de soporte y las conductas derivadas no serán congruentes ni persistentes.

Cuanto mejor nos conozcamos, más se incrementara nuestra autoestima. En la medida iremos elevando nuestra autoestima. (Mruk y Alcántara,1999 citado en López 2009)

Este componente se basa específicamente en la parte intelectual de nuestra persona, es decir la manera en como nuestro cerebro nos permite apreciarnos; no podemos dar un concepto de nosotros mismos sino tenemos conocimiento sobre nosotros, dicha información que tengamos de nosotros va a determinar nuestra autoestima, es decir determinara personas con autoestima alta o personas con autoestimas baja.

Componente efectivo emocional y evaluativo

Se denomina auto-aprecio, auto-evaluación, y auto-valoración. Se refiere al proceso de evaluarnos, apreciarnos o valorarnos a nosotros mismos y a lo que sentimos al respecto. Y ello lo hacemos dentro de uno continuos con dos extremos opuestos: bueno y malo, justo e injusto, aceptable y rechazable, agradable y desagradable, entre otros. ¿Te quieres a ti mismo?, ¿Te valoras correctamente o te infravaloras o quizás te sobrevaloras? Son otras preguntas que la mayoría de las personas les resulta difícil responder porque no son conscientes de sus propios sentimientos ni de las evaluaciones que hacen de sí mismo. La forma en que nos evaluamos y los sentimientos que ello nos produce tiene mucho que ver con nuestra historia personal, básicamente con nuestras experiencias infantiles, es decir, con un periodo de la vida en el que éramos sin defensas y especialmente maleables. Padre, madre, maestro, maestro o cualquier otra persona adulta y significativa para nosotros, o todas juntas, nos programaron positiva o negativamente. (Mruk y Alcántara,1999 citado en López 2009)

Este componente se refiere a la parte sentimental de nuestra persona, es decir es el estado de ánimo con el que nosotros nos apreciamos. En este componente de la autoestima juega un papel muy importante las experiencias previas, es decir experiencias de nuestra infancia, donde el criterio de personas de nuestro alrededor sobre nosotros siempre fue parte importante.

Componente conductual

El componente conductual de la autoestima es el elemento activo, instigador de conducta coherentes con los conocimientos y afectos relativos a nosotros mismos. Términos como independencia, autonomía y autodirección son adecuados para denominar este componente. La autoestima no es solo lo que pensamos y sentimos

acerca de nosotros, también incluye la conducta que realizamos. Es más, la mejor manera de identificar el nivel de autoestima que tiene una persona es a través de su comportamiento. (Mruk y Alcántara, 1999 citado en López 2009)

Finalmente, en este componente es el actuar de nuestra persona es la que determina la autoestima, es decir si actuamos bien nuestra autoestima es positiva y si actuamos lo contrario (mal) la autoestima será negativa. Como conclusión, se puede deducir que este autor al citar a estos tres componentes de la autoestima se referiría a, que nuestra autoestima está en función a nuestro pensamiento de una acción, luego dicha acción la relaciona con la parte valorativa (bueno o malo) y finalmente ejecuta la acción, dando como resultado al terminar este proceso un estado de apreciación y valoración propia es decir la autoestima en sus dos niveles (alta o baja).

Los seis pilares de la autoestima

Revisando documentos y aportes de autores se ha encontrado de que, el desarrollo de la autoestima se basa en seis partes fundamentales o dicho de otra manera, la persona con autoestima equilibrada tiene seis bases bien forjadas de donde parte el sentido de quererse y apreciarse uno mismo, dichas bases (Enrique, 2013) las describen a continuación:

Autoconocimiento

Implica la conciencia de las acciones, palabras, propósitos, valores y metas. Si no se conoce las virtudes personales, las debilidades temperamentales y defectos de carácter que agobian, no se sabe cómo resolver conflictos. Tampoco se conoce por qué se actúa y se siente con lo que se hace. Qué se debe mejorar o superar y qué que se debe

cultivar para explotar. Pocas personas se conocen a sí mismas. Pero pretenden conocer a sus hijos o a su consorte. (Enrique, 2013).

Autoaceptación

Luego de observar y vivir consciente, se debe aceptar uno mismo. Una sana autoestima es imposible sin aceptación. Si hay rechazo personal, ¿cómo se pretende que otros nos acepten? Si me odio, ¿cómo espero que me amen? Puede ser que otros lo hagan, viviremos saboteándonos por no creer ser merecedores de lo mejor que la vida nos pueda ofrecer y de que nos amen. El autosabotaje es común en las relaciones sentimentales. El autoconocimiento es experimentado; la autoaceptación es algo que hacemos.

Muchos se rechazan a sí mismos a un nivel patológico por lo que no podrán crecer ni madurar hasta que no empiecen a aceptarse y amarse a sí mismos. No se trata de narcisismo que ve al prójimo por encima del hombro, sino de un narcisismo sano que permite aceptarnos y amarnos para vivir en paz conmigo y mis semejantes. Es terapia decirse frente a un espejo de cuerpo entero: “Hoy decido valorarme, tratarme con respeto, amarme y aceptarme como soy, defender mi derecho a existir”. Debo reconciliarme conmigo mismo.

Sin embargo Autoaceptación no es aprobar todo lo que somos o hacemos, tampoco es rehusar buscar ayuda de un profesional. Aceptar lo que somos es prerequisite del cambio. Negar lo que soy o hago agrava el problema, daña y perjudica a otros. Si no se puede solo, se debe buscar ayuda. (Enrique, 2013)

Autorresponsabilidad

Es ser responsable de mis actos y palabras y de lograr mis metas. Coger las riendas de nuestras vidas y bienestar. Somos responsables de que nuestros sueños se cristalicen, de nuestras decisiones y acciones. (Enrique, 2013)

Significa el ser responsable de los aspectos de nuestras vidas, mas no somos responsables de todo lo que nos sucede, nuestra autoestima peligra si nos culpamos por todo aquello que esta fuera de nuestro control.

Autoafirmación

Es la disposición de valernos por nosotros mismo, ser quienes somos abiertamente, tratarnos con respeto en todas las relaciones humanas sin máscaras para agradar a otros. Autoafirmación no es ser agresivo ni pasar por encima de los derechos de los demás. Conducir borracho o drogado no es autoafirmación, es insensatez. Hablar o escribir sin medir palabras y tonos es irresponsabilidad y hasta manipulación. Una terapia para autoafirmarnos debería aseverar –sin titubear y sin gritar– frente al espejo y cuantas veces sea necesario: “Tengo derecho a existir”. (Enrique, 2013).

Autopropósito

Significa tener razón o propósito para vivir. Utilizar talentos para conseguir las metas que nos hemos trazado. Si vinculamos nuestra autoestima a tener un buen rendimiento en una gran compañía, hemos colocado nuestro valor como persona en manos de los dueños de la empresa. Valemos por lo que somos como personas, no por las riquezas, posición social, títulos. Si nuestra valía está supeditada a lo que tenemos o hemos logrado, caeremos en bancarrota emocional si lo perdemos. (Enrique, 2013).

Autointegridad

Consiste en la integración de ideales, convicciones, creencias y normas por un lado, y la conducta por el otro. Al comportarnos de manera que nuestro criterio acerca de lo correcto colisione con nuestras convicciones, creencias, moral o ética, caemos en incongruencias.

Somos deshonestos intelectuales. Nos respetaremos menos. Autointegridad significa coherencia entre mis palabras y mis actos. Que mis obras no hagan tanta bulla que impidan oír mis palabras. Confiamos en la congruencia más recelamos de la incongruencia. Las palabras convencen, pero los ejemplos arrastran.

Sin una sana autoestima seré como la hoja que arrastra el viento o quema el fuego. No seré un individuo (indivisible) sino un humano escindido por conflictos. No seré acción sino reacción. Seré efecto, no causa. (Enrique, 2013).

Definición de autoestima

A lo largo de esta investigación se ha revisado un sinnúmero de literatura para encontrar autores que definan de manera más clara y precisa de lo que es la autoestima, sin embargo se ha tomado las que se considera más significativas.

La autoestima es la capacidad de pensar y afrontar desafíos de la vida, así como la confianza de saber que tenemos derechos a ser felices, y a disfrutar de los frutos de nuestro trabajo. La disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. (Branden, 1997, pág. 46; citado en Rosales, 2011).

Por otro lado, tenemos la importante aportación de Branden (1995), citado por Roldán, (2007), que nos dice lo siguiente: “La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo.”

Es merecedor de aludir que esta definición a pesar de su simplicidad, permite tener un concepto claro y preciso de lo que es la autoestima, recalcando sobre todo la presencia de la palabra valoración. Y es que la autoestima es precisamente eso, una valoración, una especie de juicio

valorativo que hacemos de nosotros mismos en función de múltiples aspectos que nos conforman como seres humanos.

No cabe duda de que Coopersmith (1990) citado por Roldán, (2007), realizó una contribución única dentro del estudio de la autoestima, siendo uno de los grandes exponentes del estudio de este tema, conceptualizando a la autoestima de la siguiente manera:

El término autoestima se refiere a las evaluaciones que una persona hace y comúnmente mantiene sobre sí mismo es decir la autoestima global, es una expresión de aprobación o desaprobación que indica la extensión en que la persona cree ser capaz, competente, importante y digno. Y por lo tanto la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo". (Roldán, 2007. P.15).

Así mismo para reforzar lo anterior mencionado Resines, (2008, pág. 23) afirma que:

La autoestima es el concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

De esta manera se puede deducir que la autoestima es un estado mental. Es el sentimiento o concepto valorativo ya sea positivo o negativo de nuestro ser, se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizándolo durante nuestra vida.

Para determinar de una manera más eficaz de lo que es la autoestima se ha encontrado conceptos claves para su definición:

- **Competencia:** Conductual, observable, implica acción, sus resultados pueden ser vistos y evaluados cuantitativamente. Se relaciona con el éxito o fracaso y depende del modo en que la persona responde al mundo y a los otros.
- **Merecimiento:** Es la evaluación cualitativa de logros, como válidos o no válidos en términos sociales e individuales. Se relaciona con la aceptación o el rechazo y depende del modo en que los otros o el mundo responden ante la persona (Prieto, 2008).

Entonces podemos expresar que la autoestima es la suma de sentirnos competentes ante los demás demostrando nuestros logros y el merecimiento que se nos dé ante ellos para sentir una plenitud y realización completa como personas.

Importancia de la autoestima

Es importante tener autoestima. Todos la necesitamos porque esta nos ayuda a estar contentos, nos ayuda a mantener valores morales y a sentirnos satisfechos con nuestros pensamientos y nuestras acciones.

La autoestima proporciona valor para poder creer en nosotros y en lo que podemos lograr a través del tiempo. Nos permite respetarnos, incluso cuando cometemos errores. Y cuando uno se respeta, por lo general, los demás también aprenden a hacerlo.

Según Castañer hay que tener una autoestima saludable es el primer paso para poder salir de algunas barreras impuestas por las emociones negativas, como es la de sentirnos víctimas; víctimas del tiempo, víctimas de otras personas, víctimas de todo. Si nos convencemos fatalmente que somos víctimas nos entregamos al absurdo inútil de

sentir lástima por nosotros mismos, y con esta idea será imposible crecer una auto imagen positiva y poderosa, porque nos habremos rendido ante el soldado obscuro de la autoestima baja.

Para trabajar hacia una autoestima alta y fortalecida es imprescindible limpiarnos de ideas erróneas acerca de la vida, de creer que nadie nos quiere, que nadie nos ayuda, que alguien nos debe algo o que alguien nos está quitando algo. Por el contrario, debemos pensar que nosotros somos valientes y capaces para lograr cumplir aquello positivo que nos proponamos.

En la autoestima, un factor determinante es la imagen de sí mismo. La imagen de sí mismo y la autoestima se relacionan porque si tenemos una imagen fuerte y saludable de nosotros mismos nuestra autoestima será así también: fuerte y saludable. Sin embargo, si la imagen que poseemos de nosotros es débil y borrosa, nuestra autoestima será débil y borrosa. Fundamentalmente la imagen de uno mismo se forma a través de aquello que los demás nos dijeron sobre nosotros cuando fuimos pequeños, las conclusiones que sacamos a partir de como los otros nos calificaron. Cuando éramos niños nuestros padres o maestros afirmaron algo con respecto a nuestra imagen y de acuerdo a estos comentarios sacamos ideas a veces negativas.

Toda esta información ha creado una confusión interna de quienes somos y de cuáles son nuestras capacidades, por lo tanto crecemos con muchas contradicciones y terminamos desarrollando una autoestima baja. En forma contraria, si podemos clarificar estas confusiones y convencernos por nosotros mismos, no por lo que los otros nos digan, que somos dueños de valiosísimos talentos y virtudes, de una tremenda fuerza interior, entonces tendremos una autoestima alta. (Castañer, 2009)

La autoestima es un recurso integral y complejo del desarrollo personal. Las debilidades de la autoestima afectan la salud, las relaciones y la productividad, mientras que su robustecimiento potencia a la persona a desarrollar una adecuada adaptabilidad social y productiva. Así mismo y considerando que el ser humano se encuentra en constante variación de afecto y como consecuencia de esto la autoestima puede encontrarse en desequilibrio es necesario citar a continuación los niveles de autoestima.

Niveles de Autoestima

Según López, (2009) los niveles de autoestima pueden ser alto y bajo:

Autoestima alta

Un nivel de autoestima alto influirá positivamente sobre el sentido de la seguridad y sobre nuestro bienestar psicológico, lo que nos posibilitará correr riesgos y asumir las decisiones necesarias para una vida más productiva y armoniosa con los demás y con nosotros mismos. Una persona con elevada autoestima actúa de manera independiente, autónoma, se dirige a sí misma y toma decisiones libremente en relación consigo misma, con sus objetivos y metas. Estas decisiones están basadas en el conocimiento que posee sus habilidades, de lo que desea hacer, de cómo lo quiere ejecutar y de cuando lo prefiere llevar a cabo, también, en la auto-aceptación que tiene de sí misma. La autoestima alta produce en la persona satisfacción, felicidad y placer, pero la mejora de la autoestima a menudo y transitoriamente, puede causar dolor o sufrimiento. Una autoestima positiva se construye sobre la base de un adecuado autoconocimiento, de la capacidad de aceptarnos tal como somos y del esfuerzo sostenido por desarrollar el potencial humano que poseemos.

Autoestima baja

Por otra parte la baja autoestima impide o dificulta el actuar armónica y coherentemente, el ser consciente de nuestras posibilidades y necesidades reales, la confianza en nosotros mismos y la integración de nuestro ser, sentir y hacer. La baja autoestima puede en un momento afectar la capacidad que tenemos para pensar, sentir o actuar en forma positiva. Es Inseguridad, ansiedad y duda de nosotros mismos. La baja autoestima produce insatisfacción y sufrimiento. Esta es la razón por la cual las personas con escasa autoestima tienden a ocultar el dolor que padecen racionalizando su conducta y creando la apariencia de autoconocimiento, auto aprecio y autoaceptación. Utilizaran máscaras, parodias o disfraces de autoestima.

Sin embargo, (Santos; 2010 citado en Mera; 2012) menciona que existe un nivel medio de autoestima y lo define de la siguiente manera:

Autoestima media o sana

Las personas con este nivel de autoestima tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean ésta forma de ser viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoyan en alguna acción su autoestima crecerá pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza caiga un poco. Estos vaivenes no muy acusados en los que se ven este tipo de personas pueden controlarse con un poco de racionalidad a la hora de enfrentarse a los retos, sobre todo los retos profesionales. En cuanto al amor, lo mejor es no exagerar los fracasos y acordarse y disfrutar de los éxitos.

Características de los niveles de autoestima

Según Romero, et al (2009), las características de las personas con autoestima positiva y negativa son:

Características de la alta autoestima

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc.

- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.
- Demuestran un alto grado de aceptación de sí mismo y de los demás.
- Reconocen sus propias habilidades así como las habilidades especiales de otros.
- Se sienten seguros en su ambiente y en sus relaciones sociales.
- Presentan un sentido de pertenencia y vínculo con los demás.
- Tienen un buen rendimiento académico en la universidad.
- Se sienten bien con sus trabajos.
- Cuando se enfrentan a desafíos y problemas responden con confianza y generalmente. (Romero, 2009).

Características de la baja autoestima

- Usa sus prejuicios.
- Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
- Dirige su vida a donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
- Evitan participar en actividades para no ser criticados.
- Inconsciente del cambio, es dirigido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
- Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
- Tiene problema para relacionarse. Si lo hace es en forma posesiva destructiva, superficial y efímera.
- Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
- Se desprecia de sí mismo y de los demás.

- Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
- No conoce sus sentimientos, los reprime, o deforma, no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
- No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal.
- No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
- Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
- No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros, se la pasa emitiendo juicios de otros.
- Se deja llevar por su instinto, su control está en manos de los demás.
- Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás.
- Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Incremento de los temores y del rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones. (Romero, 2009).

Con estas características se puede conocer a estudiantes con niveles altos y bajos de autoestima y posiblemente considerar a personas con nivel medio o equilibrado de autoestima aunque este termino de autoestima media no se encuentra citada por ningún autor.

BAJA AUTOESTIMA COMO PROBLEMA EN LA ADOLESCENCIA

Es necesario conocer cómo se presenta la baja autoestima en los adolescentes ya que nos permitirá entender de mejor manera lo que queremos evitar en los estudiantes.

La baja Autoestima en los adolescentes

Para Rodríguez (2012), la adolescencia se ha considerado, en particular, un periodo especialmente relevante para la formación de la autoestima, en la cual los individuos se muestran vulnerables a experimentar una disminución en la misma. Esta etapa se caracteriza por la experiencia de acontecimientos novedosos y a veces estresantes que suponen un desafío para la visión que los adolescentes tienen de sí y su estabilidad emocional. Así, los jóvenes de estas edades manifiestan, con frecuencia, no sólo una disminución sino también fuertes fluctuaciones en sus niveles de autoestima, las cuáles tienden a disminuir conforme avanza la adolescencia y se alcanza la edad adulta, tanto la disminución como las fluctuaciones en autoestima global que se producen en la adolescencia temprana se encuentran conectadas con experiencias negativas significativas como las dificultades académicas o la pérdida de apoyo por parte de los iguales. Los adolescentes con una autoestima inferior son a su vez más vulnerables al impacto de los acontecimientos cotidianos que los que presentan una mayor autoestima. Sin embargo, los adolescentes sufrirán más dificultades en su conducta futura cuanto más breves y rápidas sean las fluctuaciones en autoestima.

La autoestima es un factor crítico que afecta al ajuste psicológico y social. Así, niveles bajos en la autoestima o autoconcepto de los jóvenes se han asociado con una serie de síntomas psicopatológicos, con reacciones de ansiedad, síntomas depresivos, desesperanza y

tendencias suicidas. Una autoestima o autoconcepto bajos también son frecuentes en los jóvenes que tienden a la procrastinación o demora innecesaria en la realización de tareas y en aquellos que manifiestan conductas agresivas, conductas desadaptadas, violencia escolar y violencia relacional. Se ha encontrado que los adolescentes que muestran una baja autoestima tienden también a un incremento en el consumo de alcohol. (Rodríguez, 2012).

Con estos aportes se nos es más fácil conocer cómo se encuentran los adolescentes con baja autoestima y como está afectando en sus vidas, tanto a nivel emocional, social, conductual y psicológico.

Factores que dañan la autoestima

Existen factores que dependiendo de la situación y del lugar pueden llegar a desequilibrar la autoestima de una persona de esta manera el autor que a continuación se cita las agrupa de la siguiente manera:

Ceballos, (2008) menciona que: La personalidad tiende a ser estable, una estructura más o menos consolidada, pero la autoestima no funciona igual. Es un sentimiento, que no queda establecido indefinidamente; pues puede ser destruido con un acto de desamor o de violencia en cualquiera de sus manifestaciones.

La calidad de vínculos que los seres humanos construimos, los líderes, maestros, amigos y toda experiencia de contacto con una persona “toca” el mundo interior de la otra. Sin embargo, existen actitudes, gestos o acciones que pueden afectar la autoestima, así por ejemplo:

En casa:

- Las humillaciones
- Los golpes

- Los mensajes sin salida
- El abuso sexual
- EL abuso físico a otros miembros de la casa
- Falta de cobertura de las necesidades primaria
- Humillación al cuerpo
- Ausencias prolongadas
- Amenazas
- Depresión de los padres
- Alcoholismo y drogas

En la calle:

- La ausencia del contacto y mirada
- La ausencia de un grupo protector
- Los insultos
- El desprecio
- La violencia de la autoridad
- La soledad frente a necesidades de salud o cuidado

En la escuela:

- Sistema de calificaciones
- Sistemas de castigo
- Educación no personalizada
- Jerarquías rígidas y distantes
- Ausencia de tutor
- Vergüenzas y humillaciones
- Permisividad en la escuela para el abuso por parte de grupos a alumnos que no pertenecen a la misma
- Indolencia frente al abuso
- No tener ubicados a los líderes
- Distancia profesor – alumno

- Cuerpo: eres feo, eres gordo, entre otro. (Caballos, 2008).

Consecuencias de la baja autoestima

Existen un sinnúmero de datos enfocados sobre el tema de las consecuencias y efectos de la baja autoestima en los adolescentes, hoy tenemos un cúmulo enorme de estudios que demuestran, sin ningún tipo de duda, los profundos lazos que existen entre un adolescente con autoestima baja y diferentes consecuencias negativas no sólo en su vida presente, sino en el futuro, cuando sea un adulto.

Así Mera (2012) dice que los jóvenes con baja autoestima tienden a:

- Ser más retraídos y antisociales (a nivel familiar y también escolar).
- Ser más influenciables (negativamente hablando) por otros dentro de su grupo.
- Participar de patotas y bandas violentas.
- Tener reacciones violentas.
- Sufrir anorexia, bulimia, sobrepeso y otros desórdenes alimenticios (en comparación con jóvenes de autoestima alta).
- Iniciarse sexualmente a edades más tempranas que aquellos con alta autoestima.
- Consumir drogas (ya sea legales, como cigarrillo o alcohol, ya ilegales, como marihuana, cocaína o heroína).
- Sufrir más depresión y trastornos de ansiedad.
- Son más susceptibles al colapso por estrés y ataques de pánico.
- Tener bajos rendimientos escolares.
- Caer en la auto agresión (o incluso suicidio).
- Abandono temprano del hogar de los padres
- Ser menos responsables.
- A mentir más.
- Tener complejos de inferioridad.

- Se les dificulta la obtención de metas.

EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA DE LA AUTOESTIMA

Es preciso señalar en este apartado que en la presente investigación para determinar cómo se encuentran los niveles de autoestima de los estudiantes a investigar se ha realizado un profundo análisis de los diferentes test, cuestionarios y escalas que nos permitan encontrar dicha información, así podemos citar el Inventario de Coopersmith, el mismo que mide caracteres de la autoestima como: competencia y merecimiento los mismo que determinan el nivel de autoestima de los adolescentes; la Escala de autoestima de Rosenberg – RSES, que mide los niveles de autoestima y finalmente la Escala de autoestimación de Lucy Reidl, sin embargo esta última escala se consideró la más pertinente para ser utilizada y aplicada en el presente estudio.

Instrumento seleccionado en esta investigación para diagnosticar la autoestima

Escala de Autoestimación de Lucy Reidl

Características del cuestionario:

Autor: Diseño original de Lucy Reidl (1981), México; (adaptación de Roberto Careaga).

Mide: La evaluación que la persona hace de los aspectos individuales y sociales para determinar los niveles de autoestima: A. alta o buena, A. media o sana, y A. baja o mala.

Objetivo General: Evaluar el área emocional global.

Edad aplicación (población): Adolescentes y adultos.

Tipo de instrumento: Escala autoaplicada o autoadministrada.

Explicación: Es un instrumento que mide el área emocional se puede aplicar en forma individual o grupal dependiendo de la necesidad, su corrección se realiza por medio de una pauta y una vez obtenida la puntuación es ubicada en los rangos de interpretación.

Estructura: Este test cuenta con 20 preguntas que se deben responder conforme a tres formas de respuesta A: (de acuerdo), N: (no se/nunca), D (en desacuerdo). En este test, hay 7 preguntas que miden aspectos individuales y 6 preguntas que miden aspectos sociales relacionados con la autoestima. Mera, (2012).

Por lo consiguiente esta escala mide:

Autoestima alta o buena.- Alto concepto de sí mismo. Congruencia importante entre ser, el sentir y el hacer. Excelente proyección del yo personal, moral y social. Libertad amplia en la toma de decisiones. Confianza y optimismo.

Concepción realista del yo, aceptando su personalidad tal cual es. Buen dominio emocional. Correcta conjugación de valores: apoyo y conformidad, independencia, reconocimiento otorgantes de una buena imagen ante los demás.

Autoestima media o sana.- Conceptualización de un yo o imagen de sí convencionalmente y socialmente aceptable. Moderado control de impulsos, actitudes y rasgos participes en la evaluación de la autoestima.

Autoestima baja o mala.- Débil proyección del autoimagen. Frenos importantes en la irradiación de un yo personal, social, moral y maduro. Indecisiones, dependencias, desconfianza, inseguridad básica. Incongruencia entre el yo real y el yo ideal.

Perdida notoria o muy baja estima. Contraposición entre el ideal de sí mismo y el percibido. Vida desmotivada y/o afectividad pobre, inseguridad, ansiedad, angustia, dependencia, tristeza, debilidad de relaciones, sentimientos de inferioridad. Mera, (2012).

Así mismo cabe recalcar que la escala antes descrita sirvió para sacar un diagnóstico previo (pre-test), con el fin de determinar y conocer los niveles de autoestima de los estudiantes a investigar antes de la aplicación del programa de intervención; de igual forma esta escala fue utilizada como post-test para determinar la efectividad de la intervención.

ALTERNATIVA DE INTERVENCIÓN A LOS PROBLEMAS DE AUTOESTIMA

En cuanto a la importancia de la prevención e intervención a una edad temprana, existen cada vez más indicios de que hay precursores en la infancia y la adolescencia (Garaigordobil, M., y Maganto 2011).

Los estudios sobre la baja autoestima constituyen un riesgo, siendo conveniente y preventivo intervenir a una edad temprana y antes de que se hayan acumulado demasiados factores de riesgo (Rutter, 1990) citado en Henao 2005. En este sentido, varias revisiones de estudios indican que la prevención temprana puede tener éxito (Henao, 2005).

Así, los programas eficaces para adolescentes en situación de riesgo deben incluir elementos que mejoren la competencia social, estos programas a menudo no tienen efectos a largo plazo, por lo que deben ir acompañados de elementos que mejoren también el comportamiento de los padres. Además, los programas que se inician a estas edades y que son multimodales e intensivos, parecen ser más eficaces (Robles y Romero, 2011).

Definición de alternativa de intervención

Según Joseph M. (2012) una alternativa de intervención es un proceso de resolución de problemas, las cuales luego de un proceso de evaluación nos llevarán a tomar una decisión sobre la solución a implementar para que las alternativas de intervención sean válidas deben ser operativas y concretas, es decir que puedan ejecutarse de manera efectiva, que nos permitan conseguir los resultados esperados. (Joseph M. 29 de mayo 2012. blog 1.)

Programa de intervención psicoeducativo

Definición

Primeramente partimos de la definición de un programa:

Un programa es una propuesta ordenada de acciones que pretenden la solución o reducción de la magnitud de un problema que afecta a un individuo o grupo de individuos y en la cual se plantea la magnitud, características, tipos y periodos de los recursos requeridos para completar la solución propuesta dentro de las limitaciones técnicas, sociales, económicas y políticas en las cuales el programa se desenvolverá. (Martinez, 2011)

Ahora un programa de intervención, es un plan, acción o propuesta, creativa y sistemática, ideada a partir de una necesidad, a fin de satisfacer dicha carencia, problemática o falta de funcionalidad para obtener mejores resultados en determinada actividad.

Características

Se entiende que un plan o programa de intervención consiste en un conjunto de acciones sistemáticas, planificadas, basadas en necesidades

identificadas y orientada a unas metas, como respuesta a esas necesidades, con una teoría que lo sustente. (Gallego, 2005)

Según esta definición, las características de un programa de intervención serían:

- Todo programa comporta una serie de actividades de duración determinada. Esto diferencia a los proyectos de prestación de servicios, que suponen un proceso continuo.
- En los programas se combina la utilización de recursos humanos, técnicos, financieros y materiales.
- Todo programa tiene que alcanzar productos y resultados, de acuerdo con los objetivos previstos en su diseño y conceptualización.

Por ello, en todo programa subyace siempre:

- Una descripción de los que se quiere conseguir indicando con precisión la finalidad del mismo.
- Una adaptación del proyecto a las características del entorno y a las personas que lo van a llevar a cabo.
- Unos datos e informaciones técnicas para el mejor desarrollo del programa, así como instrumentos de recogida de datos.
- Una temporalización precisa para el desarrollo del programa.

Modelo de intervención

El presente programa de intervención se basa en los siguientes modelos:

Modelo de Intervención Cognitivo-Conductual

El entrenamiento Cognitivo-Conductual es una línea de investigación en modificación de conducta en el área de la solución de múltiples

problemas de comportamiento en el aula y está especialmente indicada para reducir la impulsividad (Sánchez y Damián, 2009).

Los programas cognitivos-conductuales se encuadran dentro del enfoque cognitivista de la psicología cuyas técnicas para niños y adolescentes se centran en procesos de percepción, razonamiento, reconocimiento, concepción y enjuiciamiento de la realidad, auto afirmaciones, habilidades para resolver problemas, auto-regulación, entre otras estrategias

Modelo de Intervención desde el Contexto Educativo

En el contexto educativo, con la entrada del Siglo XXI proliferaron numerosos trabajos en España centrados en la problemática de la baja autoestima y los malos tratos entre iguales (León del Barco, Gozalo y Polo, 2012).

Los programas implantados para paliar el problema, no sólo implican en la intervención al personal del centro educativo y alumnos (Pertegal, Oliva y Hernando, 2010) sino también a la familia, además de diseñar medidas innovadoras como por ejemplo la musicoterapia o a través de las clases de Educación Física (Cecchini et al., 2009). Los métodos de intervención llevados a cabo van desde la utilización de técnicas de aprendizaje cooperativo (León del Barco, Gozalo y Polo, 2012), de razonamiento moral o la resolución de conflictos (Fernández-Cabezas et al., 2011), para dotar a los alumnos de habilidades que les permita el desarrollo personal y social, mejorando así la convivencia escolar.

Subrayando la importancia de un modelo multimodal de intervención, en el que participen personal del centro, alumnos y familia, Ortega y Fernández (2000), presentan un ejemplo de modelo de prevención de la violencia, destacando los elementos relevantes de cada uno de los subsistemas personales así como de su interacción. De esta manera, cuando se origine

un conflicto, se tendrá un esquema de referencia de los factores sociales relacionados con el conflicto, así como de los procedimientos e instrumentos preventivos (véase figura 1).

Modelo de servicios

En el campo de la educación el modelo de servicios se ha caracterizado por la intervención directa de un equipo o servicio sectorial especializado sobre un grupo reducido de sujetos.

Para Álvarez Rojo (1994, pág. 45; citado en Alemán, 2006) “Este modelo suele tener carácter público y social, ser de intervención directa, actúa sobre el problema y no sobre el contexto que lo genera, actúa por funciones mas no por objetivos”.

El presente programa es de servicio ya que como parte fundamental en los estudios de la proponente del programa es el de vinculación con la colectividad y en base a esto se pretende brindar un servicio de ayuda y apoyo a las diferentes problemáticas que la sociedad presenta, en este caso problemas de autoestima que manifiestan los estudiantes a investigar; dando prioridad al problema y tratando de que el problema sea observado también desde su contexto.

Modelos de consulta o asesoramiento

El rasgo más importante de este modelo es la intervención indirecta, ya sea individual o grupal, que puede producirse con función tanto preventiva como de desarrollo o terapéutica. Uno de los objetivos principales de esta modelo es capacitar a los agentes educativos y sociales para que sean auténticos agentes de cambio y mejorar la situación de riesgo, por lo que la formación de profesionales y voluntarios es muy importante. (Ballester, 2000).

Este modelo es característico del programa expuesto ya que durante el sondeo de la problemática se conoció la realidad a través de entrevistas y mediante estas se conoció las manifestaciones de los estudiantes en cuanto a baja autoestima, permitiendo de esta manera guiar el plan de trabajo a desarrollar en este programa, teniendo como meta el potenciamiento de la autoestima a través de talleres.

Sin embargo, la propuesta del programa y mediante este modelo se fundamenta el siguiente enfoque:

Enfoque psicoeducativo.- Este constituye un enfoque mixto, en el que la intervención esta conceptualizada, y presta especial atención a los componentes afectivos del problema y se adopta técnicas de intervención del enfoque conductual y de desarrollo de las organizaciones. (Becoña, 2002).

Es mixto por qué parte del asesoramiento grupal a través de los talleres, pero tiene también objetivos de asesoramiento individual si el caso lo requiere tanto para estudiantes como para padres de familia, y es afectivo por que ante la problemática la función del Psicólogo Orientador no es jugar las manifestaciones conductuales de las personas sino acompañar en el proceso de entender, comprender y atender la dificultad.

Par aclarar aspectos sobre la psicoeducación es necesario complementar el concepto del enfoque psicoeducativo con una definición de que es un programa psicoeducativo.

Concreción del programa psicoeducativo

Programa psicoeducativo

Aparcedo (2008), menciona que un Programa Psicoeducativo es un conjunto de objetivos, actividades, recursos y registros adaptados

específicamente a una persona niño, joven o adulto que presenta trastornos en su desarrollo o alguna dificultad. La psicoeducación puede ocurrir en discusiones de uno a uno o en grupos y son llevadas a cabo por psicólogos, médicos, enfermeras o cualquier miembro del equipo de Salud; aunque también existen psicoeducaciones por pares o en grupos de autoayuda. En los grupos, se informa a varios pacientes sobre su enfermedad al mismo tiempo. También, los intercambios de experiencias entre los pacientes en cuestión y el apoyo mutuo, juegan un papel en el proceso de sanidad.

El programa de Intervención Psicoeducativo para su aplicación tendrá la modalidad de taller distribuido en un número de siete, en los cuales se realizara actividades de grupo e individuales, así mismo se realizaran dinámicas conforme a las temáticas.

Definición de taller

(Cacheiro, 2010, p. 234) “Según María Inés Maceratesi un taller consiste en la reunión de un grupo de personas que desarrollan funciones o papeles comunes o similares, para estudiar y analizar problemas y producir soluciones de conjunto”.

De esta manera el programa se basara en actividades dinámicas que coadyuven a la solución del problema, dichas actividades tienen tiempo y espacio y son previamente planificadas.

Por su parte para Añorga Morales, J. y otros (1995) “El taller es una forma de enseñanza aprendizaje, donde se construye colectivamente conocimientos con una metodología participativa, dinámica coherente, tolerante frente a las diferencias; donde las decisiones y conclusiones se toma mediante mecanismos colectivos, y donde las ideas comunes se tiene en cuenta. “(Agüero, Sequera, 2011, p. 36).

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “C”, DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014.

Potenciar la autoestima no se logra de un día para otro, se necesita de una sistematización, de buscar vías adecuadas y atractivas para tales metas, de ahí que crear un Programa Psicoeducativo para potenciar la autoestima en los estudiantes es una de las alternativas para lograr estos fines.

Existen diferentes tipologías de estrategias. En este caso se elabora un Programa Psicoeducativo, la cual es considerado como: una modelación dinámica y flexible del pensamiento y la acción de la proponente de presente trabajo de investigación y de esta alternativa sobre la base a los intereses y necesidades acorde con la aspiración en la formación de un profesional que responda a exigencias sociales de una época histórica concreta, es la proyección de un sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que permite la transformación de los modos de actuación de los estudiantes “para alcanzar en un tiempo concreto los objetivos comprometidos con la formación, desarrollo y perfeccionamiento de sus facultades morales e intelectuales” de los sujetos de intervención. (Rodríguez del Castillo, 2004). El desarrollo de las actividades del programa están debidamente detallados en el apartado propuesta alternativa.

VALORIZACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO

Teorización

Al ser la presente investigación Cuasiexperimental se utilizó un pre-test y un post-test definiéndose estos de la siguiente manera:

Definición de pre-test

Un pre- test tiene dos propósitos; establecer un rapport básico que ayudará a facilitar el proceso de prueba, tiene el fin de comunicarle al estudiante la naturaleza del pre-test, es necesario destacar la confidencialidad de los resultados y por qué se lo realiza (Díaz, 2011, p.14).

Definición de Post- Test

Representa la oportunidad para corroborar hipótesis generales del curso de la prueba. La meta consistiría en producir datos que aumenten la calidad de los resultados del pre- test Durante el periodo pos prueba puede aminorarse los temores o al menos confrontarlos. (Díaz, 2011, p.14).

Modelo de coeficiente de correlación lineal de Pearson (r Pearson)

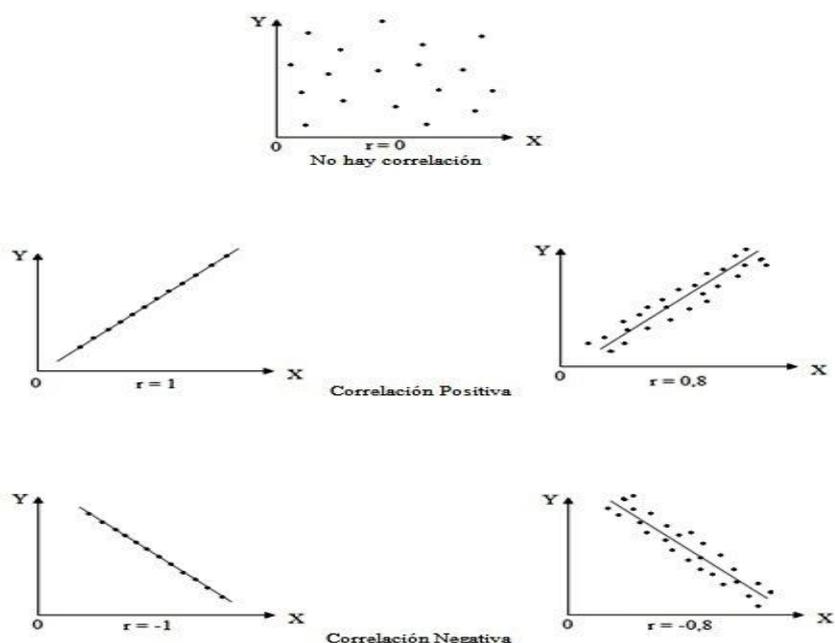
Es una prueba estadística para el análisis de la relación que puede existir entre dos variables cuantitativas medidas a un nivel intervalo de dependiente (variable Y) se pretende saber si ambas variables están en alguna forma ligadas; si la variación en una afecta el comportamiento de la otra o viceversa.

Es importante anotar que aunque se hable de estas variables, el coeficiente no evalúa causalidad, y se establece teóricamente la relación causa efecto, sin que la prueba considere dicha causalidad para ello; se emplea otro tipo de medidas estadísticas.

Dado dos variables, la correlación permite hacer estimaciones del valor de una de ellas conociendo el valor de la otra variable.

Los coeficientes de correlación son medidas que indican la situación relativa de los mismos sucesos respecto a las dos variables, es decir, son la expresión numérica que nos indica el grado de relación existente entre las 2 variables y en qué medida se relacionan.

Son números que varían entre los límites +1 y -1. Su magnitud indica el grado de asociación entre las variables; el valor $r = 0$ indica que no existe relación entre las variables; los valores ± 1 son indicadores de una correlación perfecta positiva (al crecer o decrecer X, crece o decrece Y) o negativa (Al crecer o decrecer X, decrece o crece Y). (Ibujes, 2008)



Valores numéricos como -1,00, -0.95, -0.50, -0.10 indican una correlación negativa, en tanto que valores positivos como - 1,00, 0.95, + 0.50, +0.10, indican una correlación positiva. Con respecto al grado de asociación, mientras más cerca de 1,00 en una u otra dirección mayor es la fuerza de la relación.

Para interpretar el coeficiente de correlación utilizamos la siguiente escala:

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta

-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

El cálculo del coeficiente de correlación puede realizarse por medio de diferentes maneras, una de las cuales es la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson (r), que puede calcularse mediante el uso de una fórmula alternativa que trabaja directamente con puntajes crudos. (Borda Pérez, Tuesca, & Navarro, 2009)

e. MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio consistió en la creación de un Programa de Intervención Psicoeducativo a partir del diagnóstico realizado sobre el nivel de autoestima de los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo "C" de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014. La misma se desarrolló de forma estructurada y sistemática, durante los meses de marzo a julio del 2014.

Tipo de estudio.-

La presente investigación fue de tipo descriptivo, porque registró, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o procesos de los fenómenos del grupo de población a investigar. Por qué describió las deficiencias y dificultades que presentaban los estudiantes en cuanto a la presencia de baja autoestima.

Diseño de investigación.-

Es Cuasiexperimental.- Porque estamos induciendo un intencionado cambio a través de una alternativa a una realidad afectada, en este caso a los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, donde se partió en un primer momento con la aplicación de un pre-test con el fin de conocer el nivel de autoestima de los estudiantes, luego en un segundo momento se ejecutó el Programa de Intervención Psicoeducativo, y finalmente en un tercer momento se aplicó un post-test con el fin de reconocer los resultados del programa, su validez y pertinencia.

Así mismo es de corte Transversal.- Porque la aplicación de este Programa de Intervención Psicoeducativo que se plantea en la presente investigación se ejecutó en un tiempo específico 2013-2014 en donde se pudo verificar la potenciación de la autoestima.

Descripción de los métodos y técnicas empleadas

En el desarrollo de esta investigación, en correspondencia con los objetivos planteados, se emplearon diferentes métodos y procedimientos de investigación, de manera combinada para obtener mejores resultados. Los métodos teóricos utilizados fueron:

Método científico, que inició con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generalización de ideas, hasta la definición del tipo de investigación y formulación del problema que fue aplicado mediante el sustento científico del marco teórico, que orientan la temática propuesta, y reúne la descripción de elementos conceptuales referidos a la autoestima.

Método inductivo-deductivo, enfocado a lo largo de la investigación que partió de lo particular a lo general, iniciándose se las causas que originaron el problema a investigar para llegar a la generalización del mismo a través de la comprensión teórica de la autoestima, además se lo empleo para obtener diferentes ideas sobre la problemática planteada y así terminar en conclusiones y recomendaciones del trabajo investigativo que tuvo respaldo a través de los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados.

Método analítico-sintético, que en un proceso de análisis dio luces para la formulación de preguntas, búsqueda de instrumentos e identificación de objetivos, así como la comprensión y explicación del problema a investigar.

Método Histórico– Lógico, estuvieron presentes en toda la investigación desde que se determinó la problemática a investigar, pero se usaron con mayor énfasis en la elaboración de la introducción y la fundamentación teórica, así como en la interpretación de los resultados que dieron los instrumentos.

A demás se seleccionó el siguiente conjunto de métodos:

Método comprensivo, (Objetivo 1, Teórico) que se utilizó para el estudio de la autoestima desde el punto de vista teórico y de la realidad vivida, que

analizó la finalidad, el proceso o procesos de interrelaciones y recursos que se tiene para desarrollar en el ser humano la autoestima.

Método de diagnóstico, (Objetivo 2, Diagnostico) permitió determinar los aspectos de la autoestima que inciden en los niveles de la misma, de manera que se pudo realizar una evaluación de los aspectos negativos a través de un cuestionario pre-elaborado para la recolección de información, que permita la resolución de problema inmersos con la autoestima de los estudiantes.

Método de Modelación, (Objetivo 3 y 4, de Diseño y aplicación del Modelo alternativo) la modelación es justamente el método mediante el cual se crea abstracciones con vistas a explicar la realidad. en el cual se utilizó como estrategia el taller para aplicar cuestionarios, encuestas, lecturas, dinámicas, juegos, diálogos grupales, charlas, con el propósito de potenciar la autoestima. El taller fue como tiempo – espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización; como síntesis del pensar, el sentir y el hacer. La modelación es el método que opera en forma práctica o teórica con un objeto, no en forma directa, sino utilizando cierto sistema intermedio, auxiliar, natural o artificial

Método de correlación lineal de la r de Pearson. (Objetivo 5, valoración de la propuesta) este método nos permitió conocer la eficacia del programa a través de un cálculo de los resultados del pre y pos-test, para dicho cálculo se utilizó el programa estadístico minitab 14.

Técnicas e instrumentos de investigación.-

Contribuyeron a dar respuesta a los objetivos planteados al inicio del mismo. Se utilizaron los siguientes:

Técnicas.-

Encuesta, se utilizó una encuesta conformada por 7 preguntas, con la finalidad de que caractericen al grupo a investigar, y obtener un primer diagnóstico de la problemática que presenta el grupo en cuanto a los niveles de autoestima. (Anexo 1 del proyecto)

Instrumentos.-

El instrumento que se utilizó para el presente estudio es la “Escala de Autoestimación de Lucy Reidl” (Anexo 2 del proyecto), que se encuentra estructurado por 20 preguntas que se deben responder conforme a tres formas de respuesta A: (de acuerdo), N: (no se/nunca), D (en desacuerdo) las mismas que miden aspectos individuales y aspectos sociales relacionados con los niveles de autoestima.

Corrección: Se contrastan las respuestas con la pauta de corrección, los puntajes de estas varían entre 1 y 3 dependiendo del grado de aceptación. Consta con un puntaje mínimo de 20 puntos y una máxima de 60 y cuatro rangos de interpretación:

Clave de interpretación de la escala:

Las alternativas A, N, y D equivalen a 3, 2, y 1 punto respectivamente, en los ítems siguientes:
--

1 – 2 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9 – 13 – 15 – 17 - 20

Las alternativas A, N, y D equivalen a 1,2 y 3 puntos respectivamente, en los ítems siguientes:

3 – 5 – 10 – 11 – 12 – 14 – 16 – 18 – 19

De esta manera la sumatoria de las respuestas marcadas se sitúan en los siguientes puntos:

Autoestima alta o buena	MUY BUENO 55 – 60 PUNTOS	Alto concepto de sí mismo. Congruencia importante entre ser, el sentir y el hacer. Excelente proyección del yo personal – moral – social. Libertad amplia en la toma de decisiones. Confianza y optimismo.
	BUENO 46 – 54 PUNTOS	Concepción realista del yo, aceptando su personalidad tal cual es. Buen dominio emocional. Correcta conjugación de valores: apoyo y conformidad, independencia, reconocimiento otorgantes de una buena imagen ante los demás.
Autoestima media o sana	SUFICIENTE 37 – 45 PUNTOS	Conceptualización de un yo o imagen de si convencionalmente y socialmente aceptable. Moderado control de impulsos, actitudes y rasgos partícipes en la evaluación de la autoestima.
Autoestima baja o mala	INSUFICIENTE 28 – 36 PUNTOS	Débil proyección del autoimagen. Frenos importantes en la irradiación de un yo personal – social –moral maduro. Indecisiones, dependencias, desconfianzas, inseguridad básica. Incongruencia entre el yo real y el yo ideal.
	DEFICIENTE 20 – 27 PUNTOS	Pérdida notoria o muy baja estima. Contraposición entre el ideal de sí mismo y el percibido. Vida desmotivada y/o afectividad pobre, inseguridad, ansiedad, angustia, dependencia, tristeza, debilidad de relaciones, sentimientos de inferioridad.

Confiabilidad: Se efectuó un análisis factorial con el método de extracción ML y rotación oblicua. Se produjeron dos factores (en base al trabajo de análisis con 100 estudiantes de preparatoria con edades entre 15 y 20 años), dichos factores son:

El índice de confiabilidad obtenido para:

- Factor Aspectos individuales= 0.76,
- Factor Aspectos sociales = 0.70

Es preciso señalar que la escala antes descrita fue utilizada como pre-test y luego de la aplicación de la alternativa se utilizó como pos-test para determinar la eficacia y pertinencia del programa.

Procedimiento

El estudio realizado se llevó a cabo durante 8 sesiones de trabajo de campo y 7 talleres en la aplicación de la alternativa.

La primera sesión fue realizada con el propósito de presentarse ante la dirección de la institución y plantear los objetivos de la investigación, así como conocer la disposición de apoyo e interés por parte del centro de participar y colaborar con la misma y de solicitar el consentimiento por parte del director del centro.

La segunda y tercera sesión se basó en efectuar una entrevista al profesor guía del grupos con el objetivo de conocer, en su criterio, quienes eran aquellos estudiantes que tenían baja autoestima para realizar el estudio, cuando se concluyó con la aplicación de la entrevista al docentes la muestra quedó conformada por 33 estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo “C” con edades entre 13 y 17 años.

Ya seleccionados los estudiantes a participar en una cuarta sesión la investigadora se dispuso a trabajar con los adolescentes de forma grupal en la aplicación de la encuesta inicial, con el objetivo de reconocer los niveles de autoestima que estaban presentando cada uno de los estudiantes, atendiendo al medio social y familiar en que se desenvuelven. La quinta sesión estuvo dirigida a observar a los estudiantes en actividades docentes y durante el horario del receso. Aunque esta técnica estuvo presente durante todo el proceso de evaluación. Posterior a ello se aplicaron el cuestionario de diagnostico

En la sexta sesión se llevó a cabo la aplicación del test Escala de Autoestimación de Lucy Reild; actividad que correspondió al pre-test.

En la séptima reunión se inició la ejecución de la propuesta alternativa como vía de solución a la problemática, como estrategia de aplicación el taller, conformada por 8 talleres.

Las sesiones y los talleres se realizaron siempre en horarios matutinos, de forma grupal y con adecuadas condiciones de iluminación, ventilación y privacidad.

La investigación se realizó en el período comprendido entre los meses de marzo a julio del 2014. La duración de cada encuentro fue como promedio de 30 a 35 minutos de la investigación de campo, para cada sesión o taller se utilizó 120 minutos.

En la última sesión de trabajo la investigadora se reunió conjuntamente con el director del centro y el profesor guía para ofrecerles la información obtenida hasta el momento, y a su vez obtener la certificación del cumplimiento de todo el proceso de investigación.

Métodos estadísticos y/o de procesamiento matemático.

Se trabajó en la investigación con el análisis porcentual representado en cuadros y gráficos. Siempre se realizó una interpretación psicológica de la información obtenida.

Análisis integrador de los resultados obtenidos.

Los resultados obtenidos a través de las diferentes técnicas y métodos empleados para el diagnóstico, revelaron en su generalidad que la baja autoestima impera en los adolescentes estudiados.

Los resultados obtenidos se analizaron utilizando programas de Word y Excel, se utilizó la técnica del ROPAI (recoger los datos, organizar en cuadros, presentar gráficos y el análisis e interpretación), lo que permitió constatar el problema presentado y a partir de esto se elaboró y aplicó el Programa de intervención Psicoeducativa, la cual fue validada como pertinente a través del modelo correlación lineal de Pearson, para esto se utilizó el programa Minitab 14.

El Programa de intervención Psicoeducativo se desarrolló a través de cuatro etapas o momentos:

Etapa No. 1: Diagnóstico de necesidades educativas

En esta fase se realizó la aplicación de los instrumentos previstos a la muestra seleccionada para identificar los niveles de autoestima de los estudiantes investigados el pre-test. De inmediato se procedió a la evaluación de los resultados, con la finalidad de tener una información objetiva acerca de estos, de manera que se pueda tomar decisiones acerca de lo que se va a hacer y cómo se va a hacer.

Etapa No. 2: Elaboración de la propuesta o estrategia

En este período se procedió a planear la estrategia sobre la base de los problemas identificados, delimitando objetivos, metodología y acciones concretas. Asimismo se formularon las condiciones para que los directivos y el personal docente vinculado al grupo de la institución educativa en la que se efectúe la investigación se encuentre en condiciones de desarrollar una mejor interacción con los estudiantes y se pueda originar, por tanto, mayor efectividad en el proceso.

Etapa No. 3 Ejecución de la estrategia

La estrategia se basó en el trabajo con los adolescentes desde el ámbito escolar teniendo en cuenta la significación de la Unidad Educativa como institución capaz de guiar el desarrollo de las nuevas generaciones de manera organizada, planificada y sistemática, incluyendo la familia. En esta etapa se coordinaron los aspectos propios de la estrategia y su organización, para hacerla corresponder con los resultados alcanzados en la fase de diagnóstico con el propósito de hacer más dinámica la intervención. En cada sesión o taller se tiene en cuenta tres momentos:

- Primer momento: El momento de introducción del tema a tratar.
- Segundo momento: Se realizan diversas acciones para dar cumplimiento a los objetivos planteados y también se utilizan en algunos momentos técnicas participativas como parte del proceso a seguir.
- Tercer momento: En este tercer momento se hace una reflexión sobre el tema o evaluación de la sesión.

Etapas No. 4 Evaluación

Aquí se hizo una evaluación de las acciones en su conjunto desarrolladas de manera continua y sistemática, una vez que se cumpla con el periodo experimental. Por lo que en esta fase se aplicaron nuevamente instrumentos de investigación pos-test para inferir la pertinencia de la estrategia e ir reflexionando sobre los logros obtenidos y los obstáculos que se interpusieron para el buen desarrollo de la misma.

Teniendo presente todo lo anteriormente expuesto se elaboró el Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima en los estudiantes del Octavo año de Educación Básica paralelo "C" de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014; Es preciso señalar que esta investigación llegó hasta la valoración de la estrategia o sea se cumplió con todas las etapas o momentos de la intervención educativa.

Valoración del Programa.- se consideró el modelo correlación lineal de la r de Pearson para establecer su confiabilidad, acerca de la calidad e importancia de utilizar el Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima en los estudiantes del Octavo año de Educación Básica paralelo "C" de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014. Para dicha evaluación se utilizó el programa minitab 14.

Los resultados de las encuestas de evaluación en su totalidad consideraron que la propuesta tenía la calidad requerida, cumplía con los objetivos para la que fue creada; era asequible y con un vocabulario adecuado, por lo que la evaluaron de válida y pertinente para su aplicación. Asimismo los directivos y docentes calificaron el Programa como necesario, importante, novedoso y útil para potenciar la autoestima, teniendo en cuenta que esta es una etapa muy importante del ciclo vital.

Población y muestra

Para la aplicación del siguiente programa se tomó en cuenta una población de 123 de los octavos años distribuidos en los paralelos A, B, C, D de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja; de los cuales se consideró una muestra de 33 estudiantes pertenecientes al octavo año paralelo "C" que es el grupo que con mayor frecuencia presentaban baja autoestima.

Población	N° total estudiantes	Muestra
Estudiantes de los octavos años (A, B, C, D)	123	33 Octavo "C"
Total	123	33

Fuente: Secretaria de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja
Responsable: Yesenia Corcina Robles Hurtado

f. RESULTADOS

Diagnóstico

1. ¿Le cuesta trabajo aceptarse tal como es?

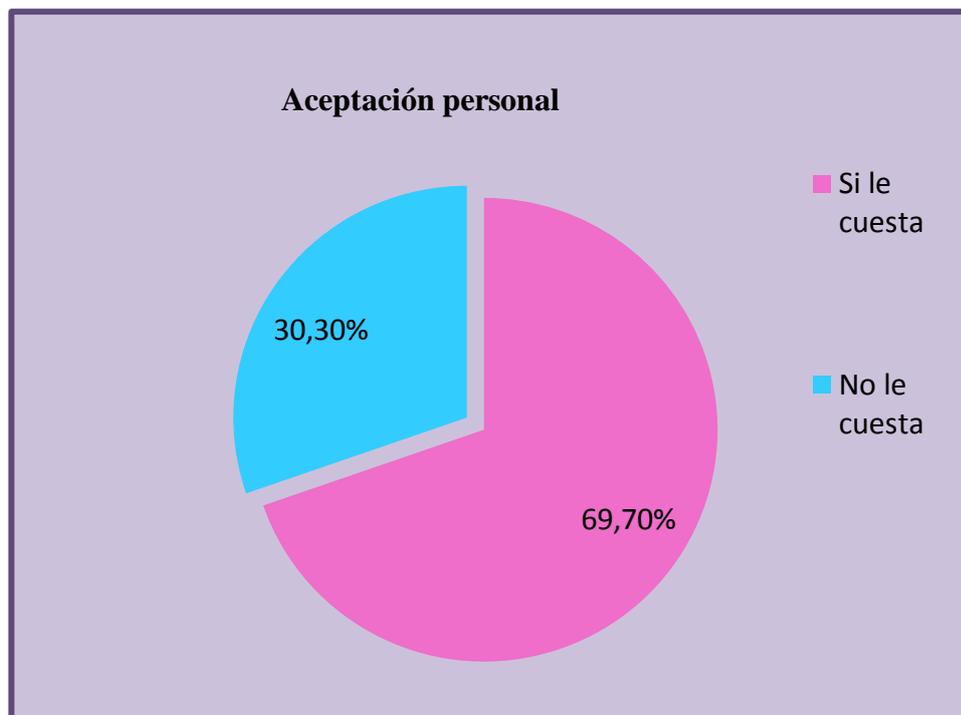
Cuadro 1

Aceptación personal	f	%
Si le cuesta	23	69.70
No le cuesta	10	30.30
TOTAL	33	100

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes del octavo año de Educación Básica, Paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Responsable: Yesenia Corcina Robles Hurtado

Gráfica 1



Análisis e interpretación:

Enrique, (2013) sostiene que uno de los pilares fundamentales de la autoestima es la autoaceptación y menciona que: "Luego de observarme y vivir consciente, debo aceptarme como soy. Una sana autoestima es imposible sin aceptación. Si me rechazo, ¿cómo pretendo que otros me

acepten? Si me odio, ¿cómo espero que me amen? Puede ser que otros lo hagan, pero viviré saboteándome por no creer ser merecedor de lo mejor que la vida me pueda ofrecer y de que me amen. El autosabotaje es común en las relaciones sentimentales. El autoconocimiento es experimentado; la autoaceptación es algo que hacemos.”

Mientras Enrique sostiene que la autoaceptación es un pilar de la autoestima en el grupo de investigados el 69,70% le cuesta trabajo aceptarse tal como es, por lo tanto este grupo no tienen una sana autoestima, al creerse desmerecidos de afecto y se sienten insatisfechos por ciertas características corporales (nariz, orejas, estatura, color de piel, peso corporal, entre otras) y características personales (carácter, actitudes, inteligencia) que desearían cambiar. Es importante recalcar que esa no aceptación se debe a los prototipos de personas consideradas como personas bellas y perfectas que imponen uno de ellos los medios de comunicación, sumada a una baja autoestima generando como resultado personas infelices con poco amor propio.

Por otro lado un 30,30% de los investigados se aceptan tal como son, determinando que su autoestima es sana, es decir adolescentes conocedores de sus cualidades y potenciales que los hacen merecedores de afecto e igual nivel de importancia que los demás, a más de esto perciben de sus familias cariño que proporciona autoestima.

2. ¿A su opinión cree usted que la adolescencia es una etapa difícil en la cual su autoestima puede verse afectada?

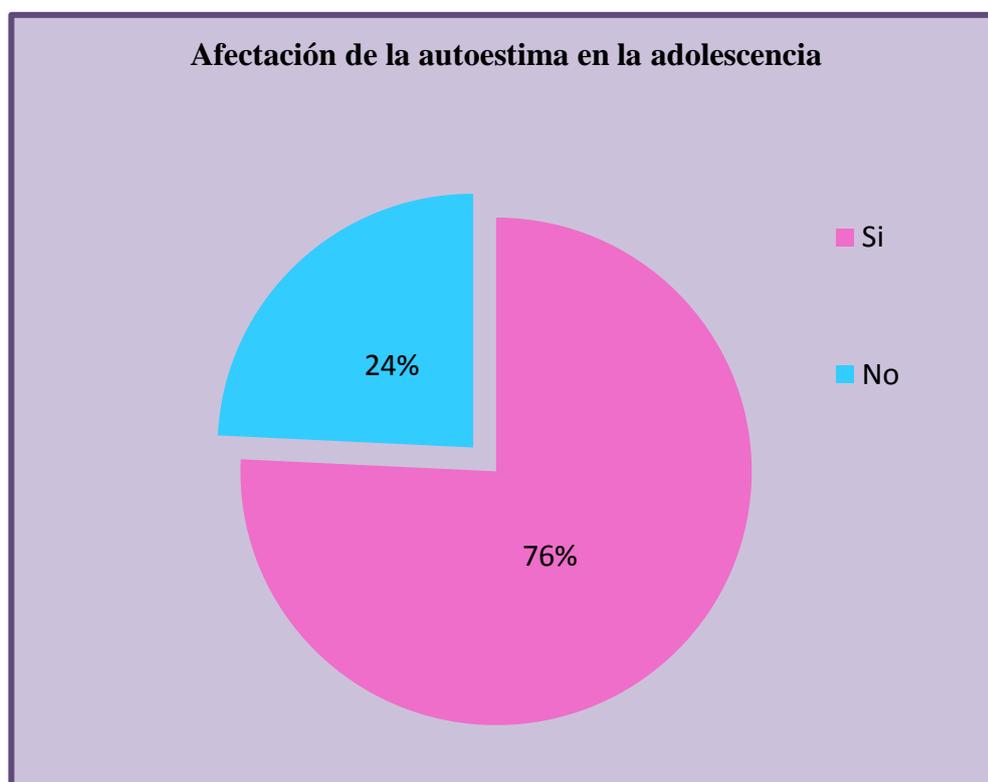
Cuadro 2

La etapa de la adolescencia afecta a la autoestima	f	%
Si	25	75.76
No	8	24.24
TOTAL	33	100

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes del octavo año de Educación Básica, Paralelo “C” de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Responsable: Yesenia Corcina Robles Hurtado

Gráfica 2



Análisis e interpretación:

La adolescencia se ha considerado, en particular, un periodo especialmente relevante para la formación de la autoestima, en la cual los individuos se muestran vulnerables a experimentar una disminución en la misma. Esta etapa se caracteriza por la experiencia de acontecimientos novedosos y a veces estresantes que suponen un desafío para la visión que los adolescentes tienen de sí y su estabilidad emocional. Así, los jóvenes de estas edades manifiestan, con frecuencia, no sólo una disminución sino también fuertes fluctuaciones en sus niveles de autoestima, las cuáles tienden a disminuir conforme avanza la adolescencia y se alcanza la edad adulta. (Rodríguez, 2012)

Contrastando el criterio del autor con los resultados obtenidos del 75,75% dicen que sí, puede verse afectada la autoestima, posiblemente en la adolescencia, al encontrarse un desafío de él como persona y el contexto que lo rodea y esto perturba la estabilidad emocional por las fluctuaciones en

los niveles de autoestima, teniendo como consecuencia a adolescentes con una autoestima muy elevada es decir se consideran extremadamente muy por encima de las demás personas, llegando a generar bullying e ideas erradas del concepto de respeto hacia los demás; o por otro lado, el nivel bajo de autoestima que ocasiona en los adolescentes depresión, ansiedad, falta de amor propio, ideas suicidas entre otras, todo ello por la falta de comunicación en la familia que permita sobrellevar todos los cambios que en esta etapa se producen.

En relación al 24,24% de los investigados que mencionan que no afecta, para ellos la adolescencia no es una etapa difícil, por consiguiente su autoestima no se ve afectada, en vista de que su principal fuente de afecto es la familia que hace más llevadera esta etapa de múltiples cambios.

3. ¿Cree que la baja autoestima produce insatisfacción y sufrimiento?

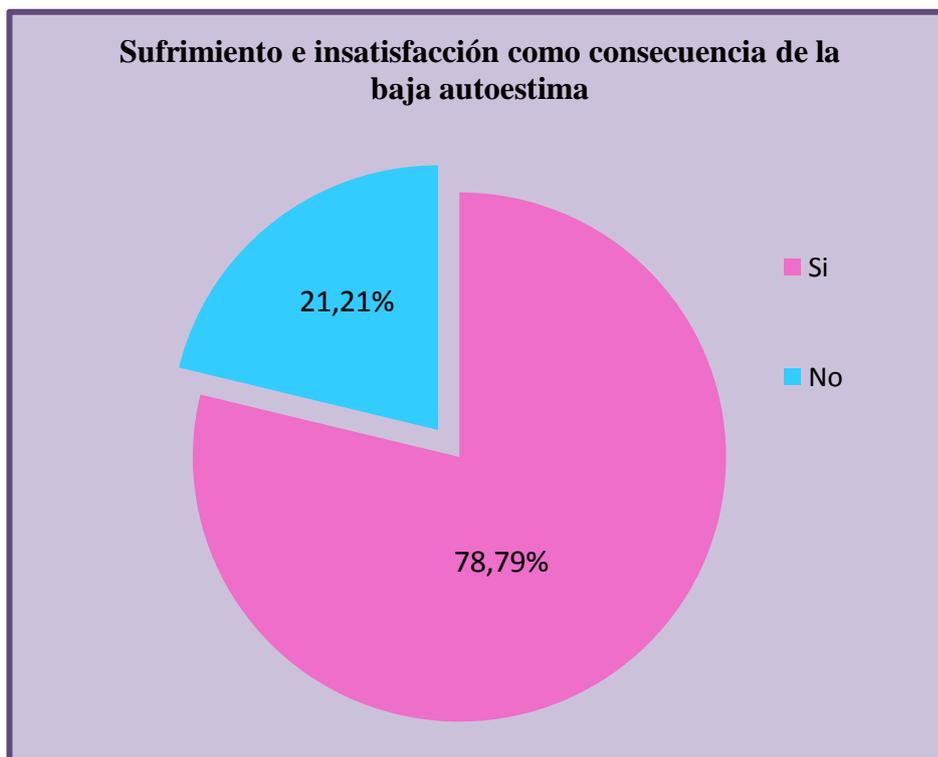
Cuadro 3

La baja autoestima produce insatisfacción y sufrimiento	f	%
Sí	26	78.79
No	7	21.21
TOTAL	33	100

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes del octavo año de Educación Básica, Paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Responsable: Yesenia Corcina Robles Hurtado

Gráfica 3



Análisis e interpretación:

Al respecto (López, 2009) menciona que: La baja autoestima produce insatisfacción y sufrimiento, las personas con escasa autoestima tienden a ocultar el dolor que padecen racionalizando su conducta y creando la apariencia de autoconocimiento, autoaprecio y autoaceptación. Utilizarán máscaras, parodias o disfraces de autoestima.

El 78,79% de los estudiantes manifestaron que la baja autoestima les produce insatisfacción y sufrimiento, esta respuesta con la teoría de López se relaciona ya que este sufrimiento hace que los adolescentes utilicen mascarar para no hacer evidente su dolor interno, su inconformidad ante no sentirse querido y apreciado por sí mismo y por los demás, estos chicos carentes de aprecio, no mantienen relaciones sociales y afectivas por mucho tiempo ya que constantemente mantienen disfrazados sus sentimientos.

Mientras que el 21,21% de los estudiantes investigados menciona que la baja autoestima no tiene mayor impacto en la vida emocional de ellos, son

chicos con un elevado valor de resiliencia que hace que los altibajos en su autoestima no tengan un efecto negativo de larga duración que afecte su estado de ánimo.

4. ¿Se abstiene de participar en actividades para evitar la crítica de las demás personas?

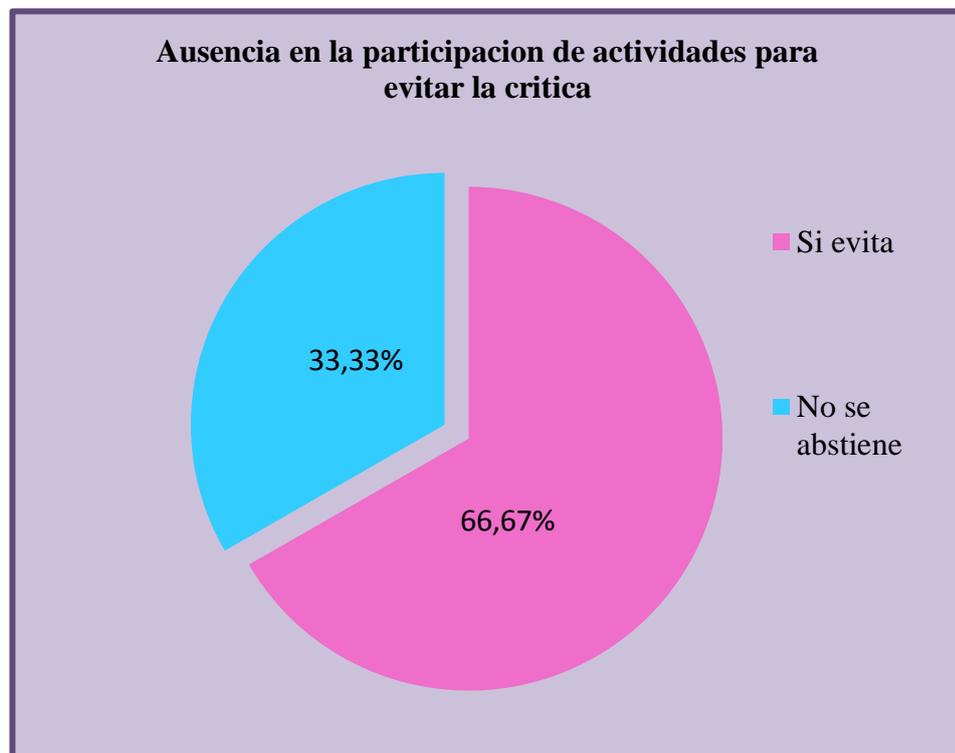
Cuadro 4

Evita participar en actividades para no ser criticado	f	%
Si evita	22	66.67
No se abstiene	11	33.33
TOTAL	33	100

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes del octavo año de Educación Básica, Paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Responsable: Yesenia Corcina Robles Hurtado

Gráfica 4



Análisis e interpretación:

Según Romero, et al (2009), estas son algunas de las características de una persona con baja autoestima: Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás. Dirige su vida a donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo. Evitan participar en actividades para no ser criticados. Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.

El 66,67% de los estudiantes investigados están en esta situación y evitan a toda costa ser criticados por sus compañeros, evadiendo participar en actividades públicas aunque tengan habilidades para hacerlo no lo demuestran por ese temor, y esto los lleva a la frustración, enojo consigo mismos y hasta la agresividad, esto según Romero, se estanca y al no hacerlo no aprende.

Al contrario el 33,33% no se abstiene de participar y lo hace cada vez que pueda por considerarse capaz, digno de ser escuchado y si se equivoca, el error le enseña.

5. ¿Considera usted que la baja autoestima de sus compañeros tiene como consecuencia malas conductas?

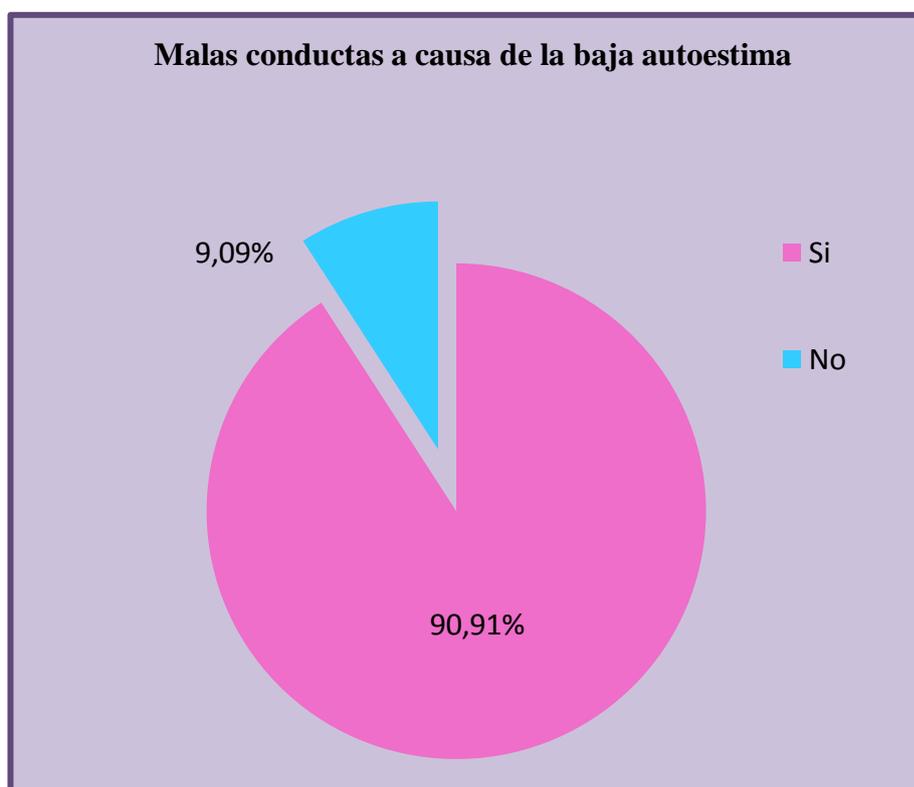
Cuadro 5

La baja autoestima ocasiona malas conductas	f	%
Sí	30	90.91
No	3	9.09
TOTAL	33	100

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes del octavo año de Educación Básica, Paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Responsable: Yesenia Corcina Robles Hurtado

Gráfico 5



Análisis e interpretación:

Una autoestima o autoconcepto bajos también son frecuentes en los jóvenes que tienden a la procrastinación o demora innecesaria en la realización de tareas y en aquellos que manifiestan conductas agresivas, conductas desadaptadas, violencia escolar y violencia relacional. Se ha encontrado que los adolescentes que muestran una baja autoestima tienden también a un incremento en el consumo de alcohol. (Rodríguez, 2012)

Comparando lo que menciona el autor con la mayoría de estudiantes investigados que son el 90,91% hay un claro dato de que la baja autoestima ocasiona malas conductas en los estudiantes, según respuestas de los investigados; lo que dice Rodríguez si estos estudiantes tienen el hábito de no realizar tareas a tiempo también mantienen violencia entre pares.

Mientras solo el 9,09% dice que la baja autoestima no ocasiona malas conductas, sin embargo este dato es muy bajo en comparación con lo que

mencionan que la baja autoestima si repercute en la conductas de los estudiantes. Este resultado amerita investigar la relación entre autoestima baja y las conductas desadaptadas.

6. Resultados de la Escala de autoestimación de Lucy Reild, tanto del Pre-test y Pos-test.

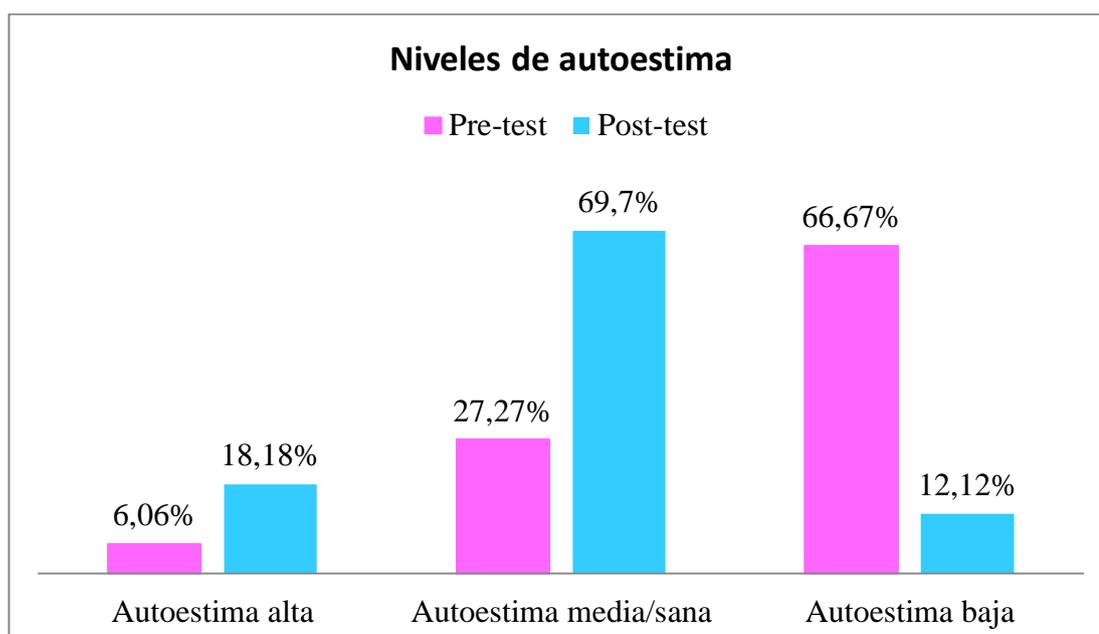
Cuadro 6

Nivel de autoestima	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Autoestima alta	2	6.06	6	18.18
Autoestima media/sana	9	27.27	23	69.70
Autoestima baja	22	66.67	4	12.12
TOTAL	33	100	33	100

Fuente: Escala de autoestimación de Lucy Reild aplicada a estudiantes del octavo año de Educación Básica, Paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Responsable: Yesenia Corcina Robles Hurtado

Gráfico 6



Análisis e interpretación:

Según Lopez, (2009), la autoestima baja es aquella que impide o dificulta el actuar armónicamente y coherentemente, el ser consciente de nuestras posibilidades y necesidades reales, la confianza en nosotros mismos y la integración de nuestro ser, sentir y hacer.. la baja autoestima puede en un momento afectar la capacidad que tenemos para pensar, sentir o actuar en forma positiva.

(Santos; 2010 citado en Mera; 2012) define a la autoestima media o sana cuando las personas tiene una buena confianza en sí mismos pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean ésta forma de ser viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoyan en alguna acción su autoestima crecerá pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza caiga un poco.

De acuerdo a los resultados de la presente investigación en el pre-test se puede evidenciar que el 66,67% de los estudiantes investigados demuestran tener un nivel de autoestima bajo, es decir tiene débil proyección de la autoimagen. Frenos importantes en la irradiación de un yo personal, social y moral inmaduro que impide actuar coherentemente. Luego de la aplicación de la propuesta de intervención se procedió a la aplicación del pos-test, dando como resultados que el porcentaje elevado de baja autoestima de un inicio se redujo a un 12.12% elevándose esa baja autoestima a una autoestima media o sana con el 69.70%, demostrando una conceptualización de un yo o imagen convencionalmente y socialmente aceptable, con moderado control de impulso y rasgos partícipes en la evaluación de su autoestima.

Así mismo en valores reducidos, pero importantes de acuerdo al pre-test en donde el 27.27% de los investigados manifiestan una autoestima media o

sana aumentando este valor luego de la intervención al 69.70% (pos-test); por otra parte el 6.06% en el pre-test tiene una autoestima alta elevándose muy poco este valor con el 18.18% en el pos-test.

7. Resultados de la Correlación (r de Pearson). Efectividad de la Propuesta.

	X	Y	X²	Y²	XY
	55	56	3025	3136	3080
	51	56	2601	3136	2856
	43	48	1849	2304	2064
	42	48	1764	2304	2016
	42	48	1764	2304	2016
	42	48	1764	2304	2016
	41	45	1681	2025	1845
	40	45	1600	2025	1800
	39	45	1521	2025	1755
	39	45	1521	2025	1755
	37	45	1369	2025	1665
	36	44	1296	1936	1584
	36	44	1296	1936	1584
	36	44	1296	1936	1584
	36	44	1296	1936	1584
	36	43	1296	1849	1548
	36	43	1296	1849	1548
	36	43	1296	1849	1548
	36	43	1296	1849	1548
	35	43	1225	1849	1505
	35	43	1225	1849	1505
	35	43	1225	1849	1505
	34	43	1156	1849	1462
	34	42	1156	1764	1428
	34	42	1156	1764	1428
	34	42	1156	1764	1428
	33	41	1089	1681	1353
	33	41	1089	1681	1353
	33	38	1089	1444	1254
	33	35	1089	1225	1155
	32	33	1024	1089	1056
	30	33	900	1089	900
	29	30	841	900	870
TOTAL	1223	1426	46247	62550	53688

$$r(x, y) = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2] [N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r(x, y) = \frac{33(53688) - (1223)(1426)}{\sqrt{[33(46247) - (1223)^2] [33(62550) - (1426)^2]}}$$

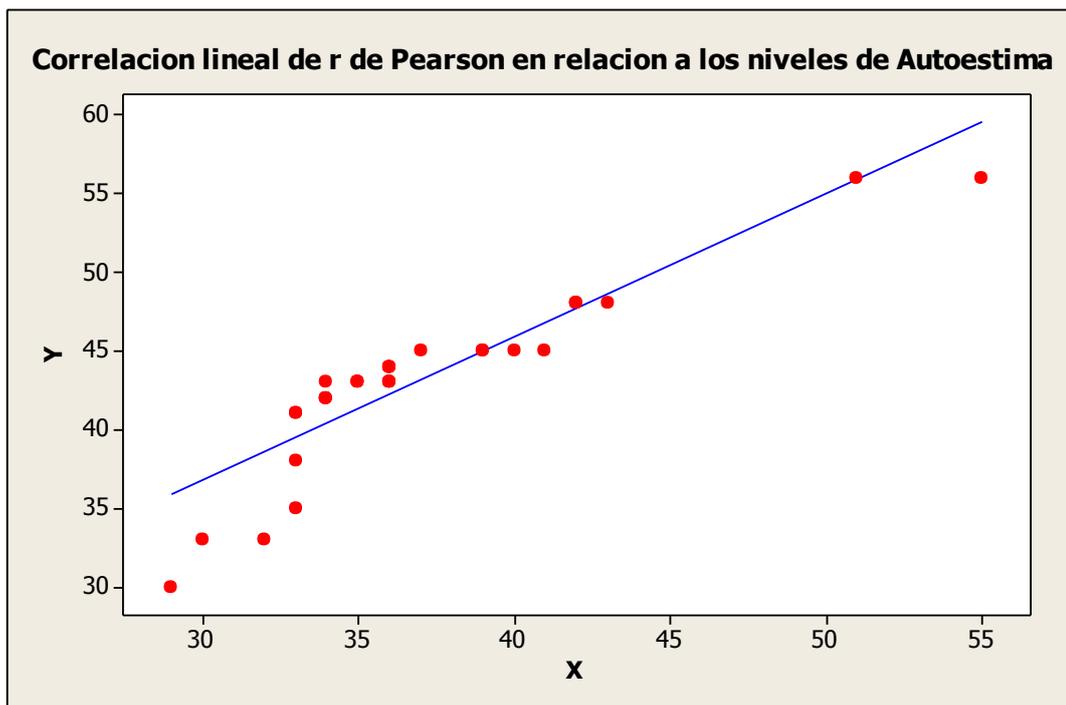
$$r(x, y) = \frac{1771704 - 1743998}{\sqrt{[1526151 - 1495729] [2064150 - 2033476]}}$$

$$r(x, y) = \frac{27714}{\sqrt{[30422] [30674]}}$$

$$r(x, y) = \frac{27714}{\sqrt{933164428}}$$

$$r(x, y) = \frac{27714}{30647.74}$$

$$r(x, y) = 0.90$$



Significado:

Con la aplicación de la propuesta de intervención los resultados del pos-test aumento en relación a los niveles medio y alto de autoestima y a su vez disminuyó el porcentaje de estudiantes con baja autoestima, por lo que podemos deducir que con el acompañamiento Psicoeducativo se es posible el potenciamiento de la autoestima.

Valoración lineal de la r de Pearson:

- a. La r de Pearson es positiva
- b. La r de Pearson es de 0,90 que se aproxima a 1, lo que existe una correlación perfecta positiva muy alto al reducir X y aumentar Y.
- c. Por lo tanto la aplicación del Programa de Intervención Psicoeducativo, ha logrado subir la autoestima de los investigados.

g. DISCUSIÓN

Tras el desarrollo de los resultados obtenidos se procede ahora a realizar una valoración global de los mismos, con el objetivo de aportar claridad en lo que deben ser los datos más relevantes de este trabajo. Así, en la investigación se llevó a cabo un Programa de Intervención Psicoeducativo en estudiantes en edades entre los 13 y 17 años; la finalidad de este programa se centró en potenciar la autoestima en los y las estudiantes. Se considera que la escuela es el lugar idóneo para fomentar y favorecer valores y habilidades sociales, que construyan conductas sociales adaptativas, deseables en el contexto escolar y social.

Revisado la literatura se encuentra que intervenciones realizadas en el contexto educativo con alumnos de infantil y primaria, también han obtenido resultados positivos, utilizando una gran diversidad de técnicas y estrategias provenientes de los diferentes marcos teóricos, cuyo objetivo ha sido reducir los niveles de baja autoestima. El trabajo de Mytton et al. (2004 citado en Pérez et al., 2008), puso de manifiesto la eficacia de algunas intervenciones, tanto en habilidades sociales como el potenciamiento de la autoestima, realizadas con niños de infantil y primaria. Además, destacó que los programas con los mejores resultados en las escuelas de primaria, han sido aquellos que se han centrado en la intervención pronta de la baja autoestima.

La estructura del Programa de Intervención Psicoeducativo tuvo ejes fundamentales, por un lado, se ha basado en la selección de técnicas más recomendadas y utilizadas por algunos autores, y que han dado resultados favorables para, potenciar la autoestima. Las técnicas seleccionadas parten de las necesidades de los alumnos implicados y el contexto educativo concreto en el que se trabaja (Pelegrián, 2005). Este conjunto de técnicas recogidas en el presente Programa de Intervención Psicoeducativo, han sido estudiadas para trabajar la autoestima en el contexto escolar.

Los resultados del estudio muestran la efectividad del programa en la potenciación de la autoestima, al generar cambios a lo largo de la ejecución de la propuesta alternativa. Los efectos del programa se observaron en variables que evalúan el potenciamiento de la autoestima que se midieron con la Escala de Autoestimación de Lucy Reild.

Concretamente, el programa tuvo efectos positivos en las variables encontrándose en el pre-test que el 66,67% de los estudiantes investigados demuestran tener un nivel de autoestima bajo, es decir tiene débil proyección de la autoimagen. Frenos importantes en la irradiación de un yo personal, social y moral inmaduro. Luego de la aplicación de la propuesta de intervención se procedió a la aplicación del pos-test dando como resultados que el porcentaje elevado de baja autoestima de un inicio se redujo a un 12.12% elevándose esa baja autoestima a una autoestima media o sana con el 69.70% demostrando una conceptualización de un yo o imagen convencionalmente y socialmente aceptable, con moderado control de impulso y rasgos participes en la evaluación de su autoestima.

Así mismo en valores reducidos pero importantes se considera en el pre-test que el 27.27% de los investigados tienen una autoestima media o sana aumentando este valor en el pos-test con el 69.70%; así mismo el 6.06% en el pre-test tiene una autoestima alta elevándose muy poco este valor con el 18.18% en el pos-test; finalmente el 66.67% de autoestima baja en el pre-test este valor se redujo en el pos-test a un 12.12%.

Desde una descripción más amplia de los efectos del programa, podemos señalar que en la variable **de baja autoestima**, el grupo de alumnos que participó en el programa, mostró menos características de personas con baja autoestima después de la intervención. El grupo luego de la intervención mostró en el pos-test, mejoramiento de la autoestima siendo las diferencias significativas, porque descienden ligeramente sus puntuaciones, es decir, se puede observar una pequeña mejoría en el potenciamiento de la autoestima

en los alumnos intervenidos; es decir, los alumnos del octavo año paralelo “C”, muestran niveles elevados de baja autoestima si no se interviene.

Numerosos trabajos demuestran que la adolescencia se ha considerado, en particular, un periodo especialmente relevante para la formación de la autoestima, en la cual los individuos se muestran vulnerables a experimentar una disminución en la misma. Esta etapa se caracteriza por la experiencia de acontecimientos novedosos y a veces estresantes que suponen un desafío para la visión que los adolescentes tienen de sí y su estabilidad emocional. Así, los jóvenes de estas edades manifiestan, con frecuencia, no sólo una disminución sino también fuertes fluctuaciones en sus niveles de autoestima, las cuáles tienden a disminuir conforme avanza la adolescencia y se alcanza la edad adulta, tanto la disminución como las fluctuaciones en autoestima global que se producen en la adolescencia temprana se encuentran conectadas con experiencias negativas significativas como las dificultades académicas o la pérdida de apoyo por parte de los iguales. Los adolescentes con una autoestima inferior son a su vez más vulnerables al impacto de los acontecimientos cotidianos que los que presentan una mayor autoestima. Sin embargo, los adolescentes sufrirán más dificultades en su conducta futura cuanto más breves y rápidas sean las fluctuaciones en autoestima. La autoestima es un factor crítico que afecta al ajuste psicológico y social. Así, niveles bajos en la autoestima o autoconcepto de los jóvenes se han asociado con una serie de síntomas psicopatológicos, con reacciones de ansiedad, síntomas depresivos, desesperanza y tendencias suicidas. Una autoestima o autoconcepto bajos también son frecuentes en los jóvenes que tienden a la procrastinación o demora innecesaria en la realización de tareas y en aquellos que manifiestan conductas agresivas, conductas desadaptadas, violencia escolar y violencia relacional. Se ha encontrado que los adolescentes que muestran una baja autoestima tienden también a un incremento en el consumo de alcohol. (Rodríguez, 2012).

En general, el programa aplicado aporta beneficios en los participantes que se encuentran escolarizados en Educación Básica. De nuevo, se ha comprobado cómo la intervención para potenciar la autoestima a través de diversas técnicas y actividades, puede dotar a adolescentes de respuestas más adaptativas ante las frustraciones y los conflictos.

h. CONCLUSIONES

Una vez analizados los resultados más destacados de los efectos del programa, a continuación se presentan las conclusiones en respuestas a los objetivos.

- En relación al diagnóstico la población investigada en su mayoría mostró tendencia a la baja autoestima causando en los estudiantes sufrimiento.
- El nivel de autoestima en el grupo de investigación en un gran porcentaje es baja (pre-test); luego de la intervención la tendencia subió en su mayoría a un autoestima media o sana (pos-test).
- La aplicación del programa, planificado en 7 talleres no fue suficiente para potenciar la autoestima en el cien por ciento de la población.
- Las actividades incluidas en las unidades didácticas de cada taller, fueron seleccionadas y adaptadas pedagógicamente para evitar tal dificultad en su proceso, se consideró tiempo y recursos pertinentes de acuerdo a la planificación, sin embargo fue limitado el tiempo y el espacio.
- El coeficiente de correlación lineal de Pearson fue positiva muy alta a decrecer X y crecer Y validando así el Programa de Intervención Psicoeducativa que contribuyó a potenciar la autoestima en los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo "C" de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

i. RECOMENDACIONES

- Al Departamento de Consejería Estudiantil de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja, para que se continúe con la aplicación de este programa a todos los paralelos, adaptando la metodología a las diferentes edades y necesidades de los alumnos en relación a la autoestima.
- A los directivos de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, para que implementen en las labores académicas, actividades lúdicas donde los estudiantes tengan mayor participación y de esta manera potenciar su autoestima.
- A los estudiantes de la Carrera de Psicología Educativa y Orientación que utilicen la base de datos sobre autoestima; para que se amplíe en una mayor población y a su vez retomar el Programa de Intervención Psicoeducativo para mejorar su planificación metodológica educativa y aplicar la misma a mayores poblaciones.
- Socializar los resultados a los padres de familia para generar en ellos una concientización de lo que origina la baja autoestima en sus hijos, permitiéndoles de esta manera potenciar la autoestima aún más desde sus hogares.



Alternativa de intervención

Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la Autoestima en los estudiantes del octavo año de educación básica, paralelo “c” de la unidad educativa anexa a la universidad nacional de Loja, 2013-2014.

Presentación

Este programa constituye un aporte de la Universidad Nacional de Loja y la autora de la investigación para proponer un conjunto de estrategias y técnicas de intervención distribuidas en 7 talleres que ayuden a potenciar la autoestima, de esta manera mejorar el estilo de vida de los estudiantes, y consecuentemente evitar problemas procedentes de la baja autoestima como falta de confianza en sí mismo y en los demás, depresión, alcoholismo, agresividad, absentismo escolar, falta de autoconcepto, entre otros.

Considerando que el problema de la baja autoestima es complejo y que depende de factores biosociológicos (motivación, atención, memoria, procesos de pensamiento que van cambiando con la edad); factores ligados a aspectos emocionales y ambientales incluyendo los valores, las expectativas familiares y culturales; es indispensable tener en cuenta todos estos factores a la hora de evaluar y trabajar con los adolescentes con problemas de autoestima.

Para la elaboración se contará con el aporte de las autoridades y psicólogos del colegio que con su colaboración y en base a la formación profesional en Psicología Educativa y Orientación permiten estructurar este programa de aplicación práctica en la realidad institucional.

Objetivo

Potenciar la autoestima a través del Programa de Intervención Psicoeducativo en los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad nacional de Loja.

Talleres de aplicación

Taller # 1



Tema: Yo soy

Objetivos:

- Crear un ambiente de desinhibición y confianza.
- Valorar las expectativas que suscita la actividad y las primeras ansiedades grupales.

Contenidos:

- Presentación del programa, la coordinación y los/as participantes.
- La Autoestima: definición, pilares fundamentales

Secuencia de Actividades:

1- Encuadre

Saludo de bienvenida, constatación de asistencia, entrega de materiales y tríptico con indicaciones generales, se dialoga la metodología a seguir y la duración de los talleres.

2- Motivación

Dinámica – Canción: El Rap

Se le indica al grupo la letra de la canción “El Rap” luego uno a uno la canta y menciona su nombre, los demás compañeros acompañan la canción con el coro, sonidos de palmas y pies.

Letra de la canción El rap

Este es el rap que les voy a cantar para que mi nombre pueda recordar....
¡Yo me llamo Laura!

Coro: Los demás compañeros responden, ¡Ella es Laura!

3- Expectativas

Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller.

4- Actividad 1. Aplicación de la encuesta.

5- Técnica 1. Mi compromiso:

Se les entrega a cada uno de los participantes recortes de cartulina de colores, ellos tendrán que escribir sus nombres, la fecha y a que se comprometen en el transcurso de los talleres, se les pedirá que dicho compromiso lo hagan de manera creativa. Continuación se hace pasar a cada participante a que lean sus compromisos y luego que los peguen en una cartulina grande que permanecerá en el salón de clase como símbolo de participación y compromiso ante las actividades a desarrollarse.

Ejemplo de tarjeta de compromiso.

Mi compromiso

Lura Gómez

13 de mayo del 2014

- ❖ Me comprometo a llegar puntual a las horas de los talleres.
- ❖ Me comprometo a traer en todos los talleres los materiales necesarios.
- ❖ Me comprometo a atender y aprender de los talleres

.....

Firma

6- **Actividad 2.** Aplicación del pre-test (Escala de autoestimación de Lucy Reild)

Técnica 2. Carnet de identidad

Cada uno, individualmente, crea una tarjeta de identificación, escribiendo y dibujando:

1. Su nombre, edad, quién lo eligió y porqué.
2. Un hobby, algo que le guste hacer en su tiempo libre.
3. Una persona conocida o importante que le guste (modelo).
4. Algo que sepa o pueda hacer.
5. Algo que no pueda hacer y que le gustaría aprender.

Ejemplo:

CARNET DE IDENTIDAD



- ❖ Laura Gómez, 13 años, este nombre me lo eligió mi papá porque su mamá se llama así.
- ❖ Me gusta escuchar música, salir de paseo con mi familia y jugar tenis.
- ❖ Mi modelo a seguir es mi mamá porque es luchadora y muy comprensible
- ❖ Soy muy buena haciendo galletas caseras
- ❖ No soy muy buena con las matemáticas y bailando.

Después, cada participante presentará brevemente su tarjeta al grupo explicando cada aspecto y la pegará en una cartulina. Una persona que tenga algo en común con la anterior continuará, presentando la suya y la pondrá en la misma cartulina, como si fuera un juego de dominó. Si alguien no tiene nada en común, una persona al azar continuará y pondrá tu tarjeta en un nuevo lugar de la cartulina.

7- Materiales

Hojas de colores (dos para cada participante), lápices, una tarjeta de identificación ya hecha como ejemplo, una cartulina grande, pegamento, borrador, pinturas, esferos.

8- Reflexión

Se dialoga y reflexiona sobre el procedimiento de creación de nuestra identidad, utilizando preguntas como: ¿Cómo realmente nos consideramos? Si hubiéramos hecho la misma actividad el año pasado, hubiéramos hecho la misma tarjeta? ¿Por qué? ¿Qué elementos son fijos y cuáles cambian?

9- Cierre.

- **Evaluación.** Aplicación de encuesta

EVALUACIÓN DEL TALLER	
Nombre.....	
Fecha.....	
Taller N°.....	
1. ¿Te gusto el taller?	
Si.....	No.....
¿Por qué?	
.....	
2. ¿Qué actividad te gusto más del taller?	
.....	
¿Por qué?	
.....	
3. ¿Te gusto como trabajo la docente con el grupo?	
Si.....	No.....
¿Por qué?	
.....	
4. ¿Qué aprendiste en este taller?	
.....	
5. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?	
.....	
Gracias por tu colaboración..	



Taller # 2



Tema: Derrumbando muros

Objetivos:

- Promover la autoaceptación y la tolerancia, reconociendo que todos tenemos fallas y limitaciones.

Contenidos:

Autoestima: Los pilares fundamentales y los niveles de autoestima

Secuencia de Actividades:

1- Ronda Inicial

Saludo de bienvenida, constatación de asistencia y entrega de materiales

2- Motivación

Lectura reflexiva: Vendedores de zapatos

VENEDORES DE ZAPATOS. ¿TODO ES CUESTIÓN DE ACTITUD!

Todo depende del ojo del que mira, este relato ilustra el dicho de que la botella puede verse vacía o medio llena, depende de nuestra actitud. Aquí dos vendedores de zapatos con dos actitudes opuestas, juzguen quien ve la botella vacía o medio llena. ¿Cuál es tu actitud?

Es la historia de dos vendedores de zapatos a quienes sus respectivas empresas enviaron a África para vender sus productos.



Tan pronto como desembarcaron, el primer vendedor vio que todo el mundo iba descalzo y mandó un telegrama a su jefe: Vuelvo en el primer barco. Aquí nadie utiliza zapatos.

Una semana más tarde llegó un segundo vendedor, el cual se encontró con la misma situación: sólo se veía gente descalza por las calles. Pero éste envió el siguiente telegrama a su empresa: Me quedo aquí. Perspectivas fabulosas. No tenemos competencia



3- Expectativas

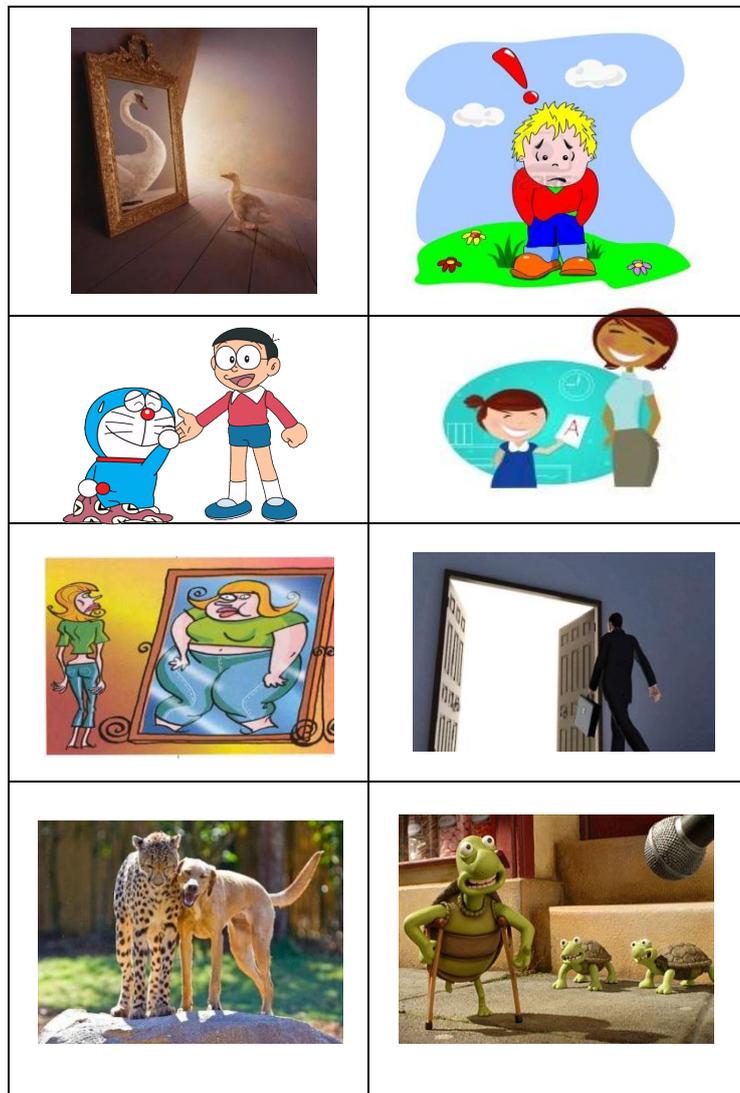
Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller.

4- Técnica 1

Dibujando-pintando

Se forma grupos de dos personas, luego se coloca una mesa con los materiales y una serie de dibujos donde los estudiantes eligen un modelo para ser reproducido. El dibujo debe ser realizado entre ambos integrantes del grupo.

Ejemplos de dibujos para ser reproducidos:



Al final de la actividad se dialoga sobre: porque eligieron ese dibujo? Que representa ese dibujo para el grupo? Que mensaje les deja el dibujo reproducido?

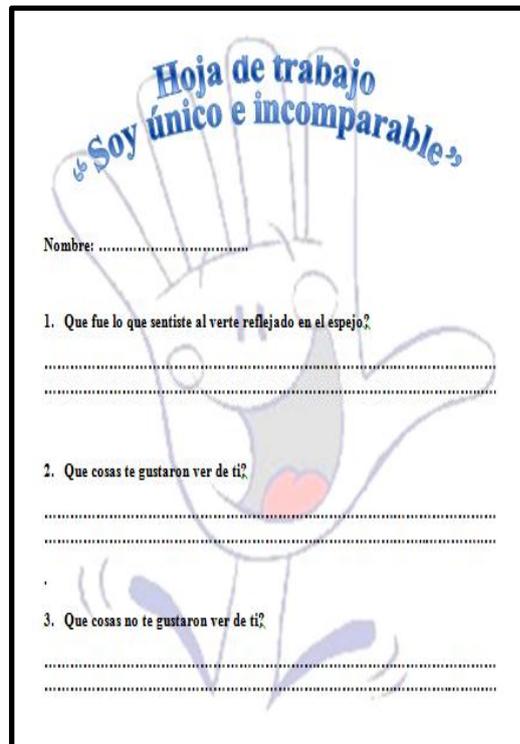
Técnica 2

Soy único e incomparable

Pedir a los estudiantes que de mano en mano pasen la caja conteniendo el espejo, se dirá que abran la caja y allí encontrarán a la persona más extraordinaria del universo, no deben comentar nada hasta haber pasado todos la caja, posteriormente deben escribir en la hoja que se les entregará qué fue lo que observaron de ellos mismos al momento de abrir la caja y verse reflejados en el espejo.

Se forman grupos de tres o cuatro integrantes, aportando cada integrante soluciones a los defectos o fallas de lo descrito en la hoja de trabajo de los distintos compañeros.

Se integrará nuevamente a todo el grupo y se solicitará que pase un voluntario para dirigir una lluvia de ideas de acuerdo a lo discutido en los sub-grupos formados.



Hoja de trabajo
Soy único e incomparable

Nombre:

1. Que fue lo que sentiste al verte reflejado en el espejo?
.....
.....

2. Que cosas te gustaron ver de ti?
.....
.....

3. Que cosas no te gustaron ver de ti?
.....
.....

5- Materiales

Una sala iluminada y sin ruidos, con una mesa en el centro. Una fuente de agua. Hojas de cartulina, lápices, pintura líquida de colores, pinceles, hojas de papel, material variado, sillas, mesas, caja, espejo, sacapuntas.

6- Reflexión

Al final se dialoga: como apporto para la realización de las actividades?. Los demás estudiantes opinan sobre los trabajos de sus compañeros.

También se dialoga como se sintieron escuchando los comentarios de sus compañeros? y el sentido de trabajar en equipo.

7- Cierre:

- **Evaluación:** Aplicación de encuesta

EVALUACIÓN DEL TALLER	
Nombre.....	
Fecha.....	
Taller N°.....	
1. ¿Te gusto el taller? Si..... No..... ¿Por qué?	
2. ¿Qué actividad te gusto más del taller? ¿Por qué?	
3. ¿Te gusto como trabajo la docente con el grupo? Si..... No..... ¿Por qué?	
4. ¿Qué aprendiste en este taller?	
5. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?	
Gracias por tu colaboración..	

Taller # 3



Tema: Los amigos fomentan mi autoestima

Objetivos:

- Mejorar la confianza en sí mismos y en el otro.
- Que los alumnos se sientan motivados y sean motivadores hacia otras personas.

Contenidos:

- Autoestima: niveles y características

Secuencia de Actividades:

1- Ronda inicial

Saludo de bienvenida, constatación de asistencia y entrega de materiales

2- Motivación

Dinámica – Tres verdades y una mentira

Todos escriben sus nombres y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de sí mismos en una hoja grande de papel. Luego los participantes circulan con sus hojas de papel. Se unen en parejas, enseñan sus papeles a cada uno y tratan de adivinar cuál información es mentira.

Hoja de trabajo
"Tres verdades y una mentira"

Nombre:

1. Escribir tres verdades y una mentira muy característico de usted

◆

◆

◆

◆

3- Expectativas

Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller.

4- Técnica 1

Dejarse caer

1. El monitor/a que dirige el ejercicio pide a los alumnos que formen un círculo. El entrenador pone a uno de los alumnos en el centro del círculo (voluntario) y le dice de mantenerse muy recto, los brazos a lo largo del cuerpo y los ojos cerrados. El monitor/a pedirá a una persona del grupo que se sitúe detrás de la que está en el centro para asegurar un desarrollo seguro del ejercicio.

2. El ejercicio debe llevarse a cabo en el más completo silencio por parte de todos los participantes. La persona que dirige la actividad pide al voluntario/a que cierre los ojos para relajarse y respirar lentamente durante unos 30 segundos. Entonces le pedirá que se deje caer cuando se sienta preparado/a. Puede pasar aproximadamente un minuto antes que el voluntario/a se deje caer. Tanto las personas detrás de él/ella como el monitor/a le reciben apoyándole a la altura de los hombros. Este ejercicio se repite varias veces intentando que todos estén en el centro del círculo. Es importante mantener el silencio y no hacer comentarios hasta el final de la sesión.

Al final de la actividad se dialoga como se sintieron confiar en su compañero? Que fue lo que le preocupó de la actividad? Y por qué? Considera necesario confiar en las personas para ayudar a fortalecer la autoestima?

Técnica 2

El sol que más brilla

Los alumnos deberán realizar un dibujo (un sol brillante), en el cual deberán colocar frases de cosas que quieran conseguir, logros, metas, aspiraciones, es una actividad en la cual pueden expresar sus sentimientos, emociones, sueños.



Hoja de trabajo
“El sol que más brilla”

Fecha:

Nombre.....

1. Enlistar dentro de un sol mis logros, metas aspiraciones y la motivación para lograr cada una de ellas.

Al finalizar su dibujo cada alumno pasará a exponer porqué colocó esas frases en su sol y por medio de lo expuesto podremos conocer las distintas motivaciones de los estudiantes, conociendo así sus necesidades y valores representados en un trabajo artístico. Los alumnos se deben de sentir motivados y ser ellos mismos motivadores a los demás de su grupo. Se discutirá los temas representados, mostrando de esta manera las diferentes necesidades de cada individuo recalcando que no todos son iguales ni tienen las mismas necesidades, sueños, metas, sentimientos, aspiraciones.

5- Materiales

Hojas de papel, crayones, lápices y borradores

6- Reflexión

Al final se dialoga sobre las impresiones y las reacciones de los participantes y se comienza la reflexión acerca de la auto-confianza, la confianza en los demás, cuándo y por qué decidió dejarse caer, etc.

Se puede reflexionar sobre la cohesión de grupo, los vínculos que pueden tejer a través de este ejercicio.

7- Cierre.

- **Evaluación.** Aplicación de encuesta

EVALUACIÓN DEL TALLER	
Nombre.....	
Fecha.....	
Taller N°.....	
6. ¿Te gusto el taller?	
Si.....	No.....
¿Por qué?	
.....	
7. ¿Qué actividad te gusto más del taller?	
¿Por qué?	
.....	
8. ¿Te gusto como trabajo la docente con el grupo?	
Si.....	No.....
¿Por qué?	
.....	
9. ¿Qué aprendiste en este taller?	
.....	
10. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?	
.....	
Gracias por tu colaboración..	



Taller # 4

Tema: Desde los afectos

Objetivos:

- Aprender cómo presentar un trabajo delante de la clase, ya sea individualmente o en grupo.
- Expresar sentimientos de afecto, cooperación y colaboración.



Contenidos:

- Autoestima: Niveles de autoestima. Factores que dañan la autoestima. Importancia de la autoestima

Secuencia de actividades:

1- Ronda Inicial

Saludo de bienvenida, constatación de asistencia y entrega de materiales

2- Expectativas

Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller.

3- Técnica 1.

Cuerpos expresivos

Se escribe en papelitos estados de ánimo y sentimientos en dúo (tantos papeles como participantes), se distribuyen los papelitos y se dice que durante 5 minutos van a representarlos sin hacer sonidos y buscar a su pareja.

Técnica 2.

Correo sentimental

Se forman grupos donde van a imaginar que trabajan en un diario o una revista donde reciben cartas de lectores/as sobre situaciones de adolescentes con problemas de autoestima, cada grupo elabora una carta y se la envía al otro grupo y estos deben elaborar una respuesta para, potenciar la autoestima. Se desarrolla la exposición de los grupos y un debate al respecto.

4- Materiales

Lápices, hojas y recortadas.

5- Reflexión

Se hace preguntas de ¿Cómo se relaciona la autoestima los adolescentes? ¿Cómo es posible que mediante la buena autoestima los adolescentes se sientan satisfechos consigo mismo?

6- Cierre.

- **Evaluación:** aplicación de encuesta.

EVALUACIÓN DEL TALLER		
Nombre.....	
Fecha.....	
Taller N°.....	
1. ¿Te gusto el taller?		
Si.....	No.....	
¿Por qué?	
2. ¿Qué actividad te gusto más del taller?	
¿Por qué?	
3. ¿Te gusto como trabajo la docente con el grupo?		
Si.....	No.....	
¿Por qué?	
4. ¿Qué aprendiste en este taller?	
5. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?	
Gracias por tu colaboración..		

Taller # 5



Tema: Yo Comunicativo positivo

Objetivos:

- Aprender habilidades para desarrollar una comunicación positiva y adecuada con los/as demás
- Valorar la importancia para lograr una vida sin conductas desadaptadas

Contenidos:

- Autoestima. Niveles, factores que influyen en el desarrollo de la autoestima

Secuencia de actividades:

1- Ronda Inicial

Saludo de bienvenida, constatación de asistencia y entrega de materiales

2- Expectativas

Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller.

3- Técnica 1.

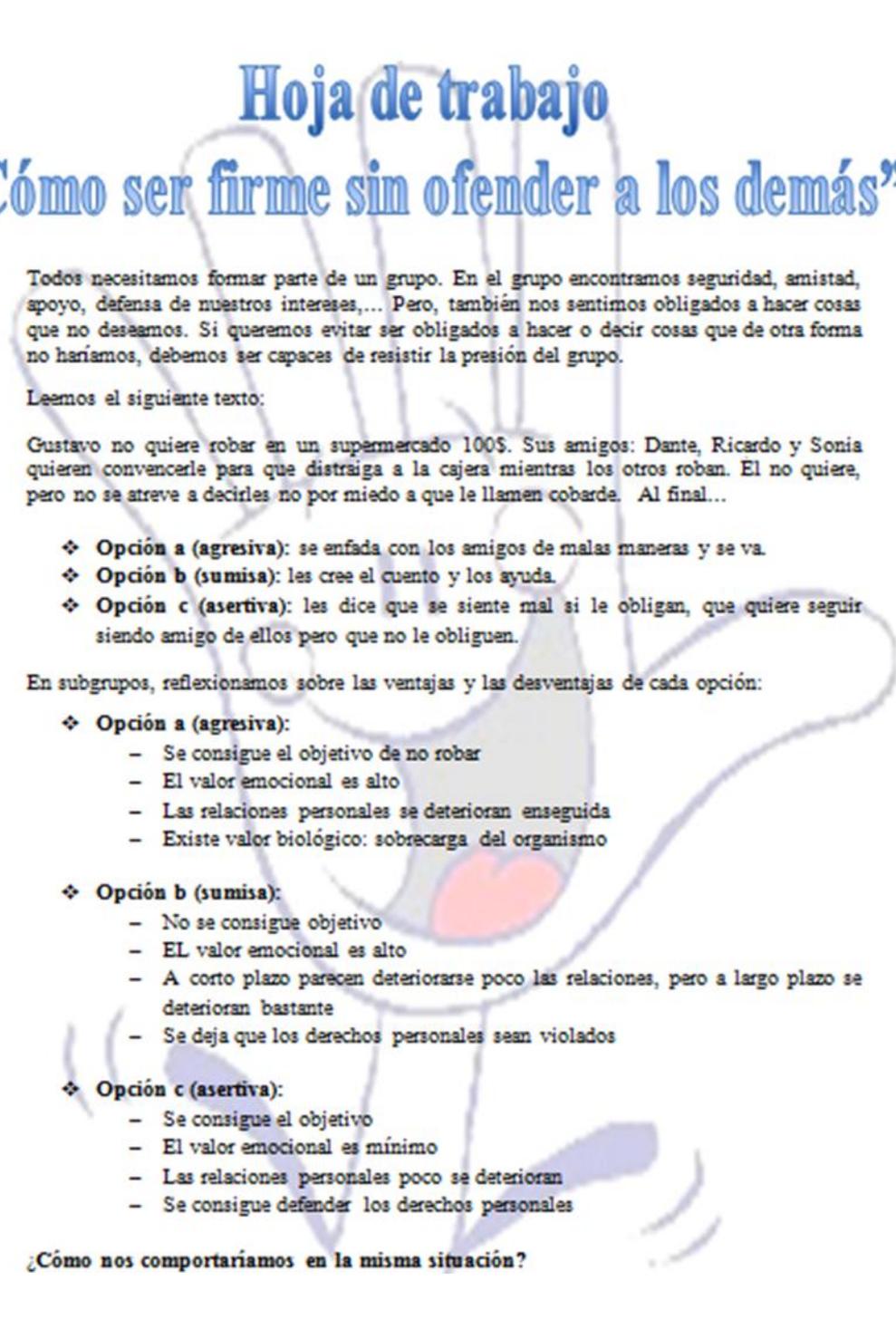
Fila de cumpleaños.

El juego se hace en silencio. Las y los participantes tienen que hacer una fila según el día y el mes de su cumpleaños, de enero a diciembre. Tendrán que buscar la manera de entenderse sin palabras. No importa tanto el hecho de que salga bien la fila, como el trabajar juntos y comunicarse.

4- Técnica 2.

Cómo ser firme sin ofender.

Se trabaja en grupos y se presenta una situación, se valoran las alternativas de respuestas ante la misma haciendo un análisis de cada una y de cómo se pueden elaborar respuestas asertivas.



Hoja de trabajo

“Cómo ser firme sin ofender a los demás”

Todos necesitamos formar parte de un grupo. En el grupo encontramos seguridad, amistad, apoyo, defensa de nuestros intereses,... Pero, también nos sentimos obligados a hacer cosas que no deseamos. Si queremos evitar ser obligados a hacer o decir cosas que de otra forma no haríamos, debemos ser capaces de resistir la presión del grupo.

Leemos el siguiente texto:

Gustavo no quiere robar en un supermercado 100\$. Sus amigos: Dante, Ricardo y Sonia quieren convencerle para que distraiga a la cajera mientras los otros roban. El no quiere, pero no se atreve a decirles no por miedo a que le llamen cobarde. Al final...

- ❖ **Opción a (agresiva):** se enfada con los amigos de malas maneras y se va.
- ❖ **Opción b (sumisa):** les cree el cuento y los ayuda.
- ❖ **Opción c (asertiva):** les dice que se siente mal si le obligan, que quiere seguir siendo amigo de ellos pero que no le obliguen.

En subgrupos, reflexionamos sobre las ventajas y las desventajas de cada opción:

- ❖ **Opción a (agresiva):**
 - Se consigue el objetivo de no robar
 - El valor emocional es alto
 - Las relaciones personales se deterioran enseguida
 - Existe valor biológico: sobrecarga del organismo
- ❖ **Opción b (sumisa):**
 - No se consigue objetivo
 - EL valor emocional es alto
 - A corto plazo parecen deteriorarse poco las relaciones, pero a largo plazo se deterioran bastante
 - Se deja que los derechos personales sean violados
- ❖ **Opción c (asertiva):**
 - Se consigue el objetivo
 - El valor emocional es mínimo
 - Las relaciones personales poco se deterioran
 - Se consigue defender los derechos personales

¿Cómo nos comportaríamos en la misma situación?

5- Técnica 3.

Elige cuidadosamente tus palabras

Se le presenta una hoja de trabajo donde se exponen oraciones y se les sugiere a los y las adolescentes el uso en la comunicación con frases que comiencen por “Yo deseo” o “Me gustaría”, se valora su importancia a partir del debate para desarrollar una vida sin violencia.

Hoja de trabajo
“Selecciona cuidadosamente tus palabras”

Nombre.....

Vas a elaborar distintos tipos de oraciones alternativas a las doce frases acusatorias y / o expresiones de presión que se te plantean. El objetivo es que seas capaz de expresar tus pensamientos honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otros.

1. Eso es una estupidez, ¿quién te has creído que eres?
2. Siempre llegas tarde
3. Lo que ocurre es que eres un egoísta y sólo te preocupas por ti mismo
4. No puedes ser siempre niño /a, tienes que crecer.
5. Muchas / os de tus amigas / os lo hacen. Sólo tú no.
6. No te quejes, siempre hacemos lo que quieres tú.
7. Pero qué gallina que eres.
8. Ya sé que vas a volver con tu novia / o anterior
9. Pero si eres tú el que nunca llegas pronto, si lo hicieras yo no hubiera llegado tarde
10. Mira que te enfadas por todo
11. Nunca cuentas conmigo
12. No lo haces porque no me quieres

6- Materiales

Hojas de papel, lápices

7- Reflexión

Puntos de discusión. ¿Qué problemas han surgido? ¿Qué elementos han favorecido la comunicación? ¿Puedo ser diferente y mejorar mis conductas?

8- Cierre

- Evaluación. Aplicación de encuesta

EVALUACIÓN DEL TALLER	
Nombre.....	
Fecha.....	
Taller N°.....	
1. ¿Te gusto el taller?	
Si.....	No.....
¿Porque?	
.....	
2. ¿Qué actividad te gusto más del taller?	
.....	
¿Por qué?	
.....	
3. ¿Te gusto como trabajo la docente con el grupo?	
Si.....	No.....
¿Por qué?	
.....	
4. ¿Qué aprendiste en este taller?	
.....	
5. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?	
.....	
Gracias por tu colaboración..	



Taller # 6

Tema: Así eres tú

Objetivos:

Descubrir qué cualidades personales y de los demás y aprender a hablar sobre ello.

Contenidos:

- Autoestima



Secuencia de actividades:

1- Ronda Inicial

Saludo de bienvenida, constatación de asistencia, entrega de materiales

2- Expectativas.

Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller.

3- Técnica

Cualidades

Se da a cada uno bolígrafo y papel. Los estudiantes escribirán su nombre en un papel. Lo pondrán en la caja. Sin mirar, sacarán un trozo de papel. Escribirán 3 cualidades positivas y 3 conductas desadaptadas sobre la persona de la que han sacado el nombre. Cada uno leerá en alto lo que hayan escrito sobre esa persona. La clase tendrá que adivinar quién es el compañero/a., el alumno que es descrito se pondrá de pie y en voz alta hará un compromiso ante sus compañeros de potenciar sus cualidades y modificar conductas desadaptadas.

4- Materiales

Bolígrafo, papel y una caja.

5- Reflexión

Hablar sobre cómo ha sido para cada uno/a escuchar cosas positivas sobre sí mismo/a. Cuando aprendes a conocer tus cualidades positivas te da más autoestima modificas malas conductas y previenes otras.

6- Cierre:

- **Evaluación:** Aplicación de encuesta

EVALUACIÓN DEL TALLER	
Nombre.....	
Fecha.....	
Taller N°.....	
1. ¿Te gusto el taller?	
Si.....	No.....
¿Por qué?	
.....	
2. ¿Qué actividad te gusto más del taller?	
.....	
¿Por qué?	
.....	
3. ¿Te gusto como trabajo la docente con el grupo?	
Si.....	No.....
¿Por qué?	
.....	
4. ¿Qué aprendiste en este taller?	
.....	
5. ¿Qué sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?	
.....	
Gracias por tu colaboración..	

Taller # 7



Tema: Hasta pronto

Objetivo:

- Conocer las influencias, logros y resultados del programa desarrollado.

Contenido:

- Evaluación.

Secuencia de actividades:

1- Ronda Inicial.

2- Técnica1. La otra piñata.

Se le da a cada participante una hoja donde debe responder tres preguntas: cómo llegue al grupo, qué aprendí en el grupo, como me voy del grupo”, luego se recogen y se echan en la piñata, ésta se rompe y cada participante debe coger un papelito y leerlo al grupo expresando su opinión al respecto.

3- Actividad 1. Aplicación del post-test (Escala de autoestimación de Lucy Reild)

4- Técnica 2. El sombrero sin cabeza.

Se utilizan varios sombreros y a cada uno/a se le prenden papelitos con las preguntas: qué fue lo más negativo, qué fue lo más positivo, qué sugerencias puedo dar, qué le pareció la coordinación. Mientras suena una música se baila y se van

5- Actividad 2. Aplicación de encuesta de evaluación del programa.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN**

Cuestionario de Evaluación

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

Este cuestionario tiene como objetivo conocer cuáles son tus impresiones y opiniones sobre los talleres realizados en tu clase para potenciar la autoestima. Esta información es muy importante para poder evaluar el programa y mejorarlo entre todos y todas. En el cuestionario señala con una x una respuesta por pregunta.

Edad?.....

1. ¿Cuántos talleres de autoestima se hicieron en tu clase?

Una () Dos () Tres () Siete ()

2. ¿Qué te parecieron los talleres para potenciar la autoestima?

Muy interesante () Bastante interesante () Poco interesante () Nada interesante () No sé ()

3. ¿Te gustaron los talleres impartidos por la facilitadora del taller?

Mucho () Bastante () Poco () Nada () No sé ()

1. ¿Te gusto la metodología utilizada por la facilitadora?

Mucho () Bastante () Poco () Nada () No sé ()

2. Según tu opinión, el taller ha servido para:

Coloca una x en el espacio correspondiente

Talleres	Mucho	Bastante	Poco	Nada	Nose
Yo soy					
Derrumbando muros					
Mis amigos fomentan mi autoestima					
Desde los afectos					
Yo comunicativo positivo					
Así eres tu					
Hasta pronto					

3. Por último, ¿cuál es tu opinión respecto a que se potencie la autoestima dentro de la clase?

- Estoy totalmente de acuerdo. ()
- Creo que es un tema en el que se debería seguir trabajando en la clase. ()
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo. ()
- Creo que el Colegio no es el lugar apropiado para hablar de estos temas.()

¡Muchas gracias por tu colaboración!

j. BIBLIOGRAFÍA

AGÜERO, J. (2011), Actitud de los estudiantes ante la aplicación de un taller grupal como estrategia para el proceso de aprendizaje, Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/58499932/14/Definición-de-Taller>.

Aleman, B. (2006). Servicios sociales: planificación y evaluación. Navarra, Aranzadi

Aparcedo, M. (2008). Que es un programa psicoeducativo individualizado (P.P.I.)?. FUNDASIED. Venezuela.

Ballester Grage, L. Y FIGUERA GAZO, P. (2000) "Exclusión e inserción social" en Ayerbe, P. y Amorós P. (2000) Intervención educativa en inadaptación social. Madrid. Síntesis.

Becoña, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Benabides, D. (2009, 7 de julio). Bases teoricas de la autoestima. [wed log post]. Recuperado de: <http://dayenma-djbm.blogspot.com/2009/07/bases-teoricas-sel-autoestima.html>

Berenice, R. (2010). Factores que afectan la autoestima en la adolescencia. [wed log post]. Recuperado de <http://berenice-adolescentes.blogspot.com/2010/04/factores-que-afectan-la-autoestima-en.html>.

Bisetto, D. (2011). Trastornos de conducta: estrategias de intervencion y casos practicos, pag. 28, España: Norton

Borda Pérez, M., Tuesca, R., & Navarro, E. (2009). *Métodos cuantitativos, Herramientas para la investigación en la salud*. Bogotá: Ediciones uninorte.

Cardoso, M. (2008). Programa de intervención para fortalecer la autoestima. Tesis de licenciatura, U.P.N., Ajusco, México

- Castañer, O., (2009). La expresion de una sana autoestima, pag. 50-55
- Ceballos, V. (Producer). (2008, 16 de julio). Rpp radio "Confidencias" [Audio podcast]. Recuperado de <http://radio.rpp.com.pe/confidencias/%C2%BFqueda-la-autoestima/>.
- Cecchini, J. A., González, C., Alonso, C., Barreal, J. M., Fernández, C., García, M. et al. (2009). Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en el deporte y otros contextos de la vida diaria. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 96, 34-41.
- Díaz, L (2011). Método clínico. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. División de estudios profesionales. Coordinación de Psicología Clínica. Materia: método clínico facultad de psicología UNAM.
- Enrique, J. (2013, 9 de octubre). Pilares fundamentales de la autoestima [wed log post]. Recuperado de: <http://www.psicoactiva.com/blog/autoestima-seis-pilares/>
- Fernández-Cabezas, M., Benítez, J. L., Fernández, E., Justicia, F. y Justicia-Arráez, A. (2011). Desarrollo de la competencia social y prevención del comportamiento antisocial en niños de 3 años. *Infancia y Aprendizaje*, 34(3), 337-347.
- Gallegos, A. (2005) Programa de intervención: diseño y evaluación. España:fotocomposición
- Garaigordobil, M. y Maganto, C. (2011). Empatía y resolución de conflictos durante la infancia y la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 43(2), 255-266.
- Henao, J. (2005). La prevención temprana de la violencia: Una revisión de programas y modalidades de intervención. *Universitas Psychologica*, 4(2), 161-177.

Joseph M. (29 de mayo 2012). blog 1. Alternativas de solución. recuperado de <http://www.aprendeypiensa.com/2012/04/alternativas-de-solucion.html#uds-search-results>.

León del Barco, B., Gozalo, M. y Polo, M. I. (2012). Aprendizaje cooperativo y acoso entre iguales. *Infancia y Aprendizaje*, 35(1), 23-35.

Lopez, J. (2009). Relacion entre los habitos de estudio, la autoestima y el rendimiento academico de los estudiantes de la escuela profesional de medicos veterinarios de la Universidad "Alas peruanas". Tesis de maestria. Lima, Perú

Maritinez, G., (2011), Nivel de Autoestima y Funcionalidad Familiar, España: Editex.

Massó, M. (2009). Autoestima. unidad de publicaciones/Marquez de Riscal 16,28010 Madrid.

Pertegal, M. A., Oliva, A. y Hernando, A. (2010). Los programas escolares como promotores del desarrollo positivo adolescente. *Cultura y Educación*, 22(1), 53-66.

Prieto, J. (Marzo 2008). "Convivencia escolar: deteccion, prevencion y resolucion de conflictos" Autoestima. Santa fe

Qualitas, P. (2008). Autoestima en la adolescencia, Recuperado de <http://www.miautoestima.com/autoestima-adolescentes-adolescencia/>. España-Madrid.

Robles, Z. y Romero, E. (2011). Programas de entrenamiento para padres de niños con problemas de conducta: una revisión de su eficacia. *Anales de Psicología*, 27(1), 86- 101

Rodriguez, L. (2012). Autoestima en la adolescencia: Analisis y estrategias de intervencion. España: Copyright

Romero L., Marta C., Martínez F., (2009). Autoestima. Universidad de Alcalá. Ministerio de educación política social y deporte. España

Rosales, C. (2011). Autoestima en adolescentes de la actualidad. Tesis de pregrado. Morelia-Michoacam.

Sánchez, L. y Damián, M. (2009). Detección e intervención a través del juego del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 12(4), 156- 170.



k. ANEXOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

TEMA:

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "C", DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014.

Proyecto de Tesis previo a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Psicología Educativa y Orientación.

AUTORA

Yesenia Corcina Robles Hurtado

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Sonia M. Sizalima Cuenca. Mg. Sc.

LOJA – ECUADOR

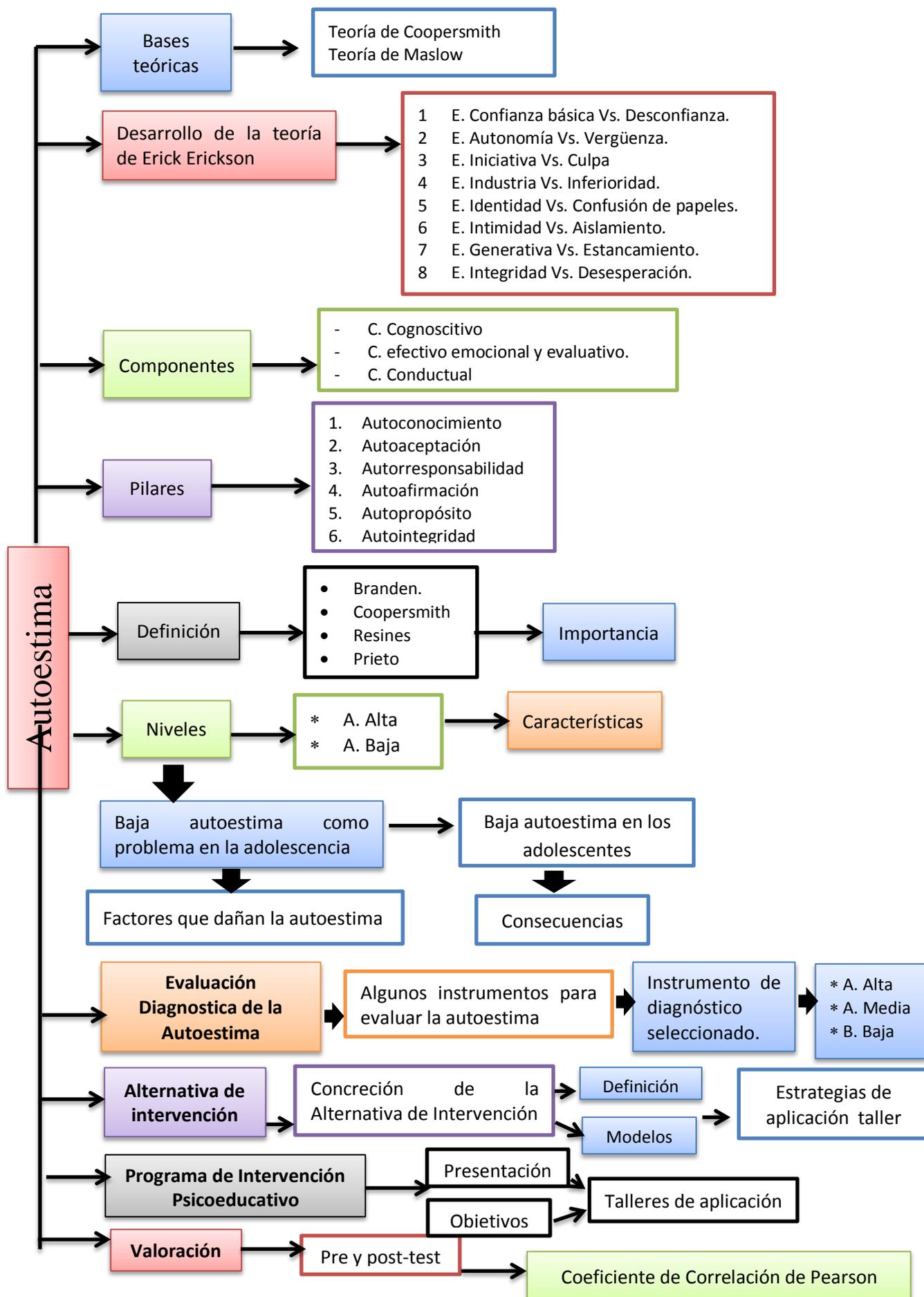
2014

a. TEMA

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO "C", DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014.

b. PROBLEMÁTICA

❖ MAPA MENTAL DE LA REALIDAD TEMÁTICA



* **DELIMITACIÓN DE LA REALIDAD TEMÁTICA**

✓ DELIMITACION TEMPORAL

La presente investigación se realizara en el periodo de septiembre 2013 a julio 2014.

✓ DELIMITACION INSTITUCIONAL

La institución en donde se va a llevar acabo es en la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, que se encuentra ubicada en la Ciudadela Universitaria Guillermo Falconí Espinosa, Av. Reinaldo Espinoza y Pío Jaramillo Alvarado, s/n. Área de la Educación, el Arte y la Comunicación. Consta de tres niveles de educación: Inicial, Básica y Bachillerato, a partir del año 2011 – 2012, Régimen Sierra, actualmente cuenta con 774 estudiantes, 500 hombres y 274 mujeres, en toda la unidad Educativa. Así mismo cuenta con 53 Docentes y 6 Administrativos. La Unidad Educativa funciona en jornada matutina de 7:15 a 13:00 del día y se mantiene con el aporte de Ministerio de Educación. (Fuente: Secretaria del colegio).

✓ BENEFICIARIOS

Los beneficiarios son los estudiantes que cursan el octavo año de Educación Básica paralelo “C”, de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja.

❖ **SITUACIÓN DE LA REALIDAD TEMÁTICA**

En el Ecuador, en la última década está fuertemente marcada por la crisis política, económica y social, con efectos negativos en varios ámbitos de la vida de la población en general y específicamente de los

adolescentes y jóvenes por encontrarse en una etapa de transición son el grupo más vulnerable a todos los cambios.

La adolescencia es una etapa muy importante en la vida de una persona en la que la autoestima juega un papel primordial. Durante esta etapa de la vida, las relaciones interpersonales son verdaderamente esenciales, también es muy importante la necesidad que tienen los adolescentes de sentirse aceptados y parte de un grupo, de esta manera empieza a hacerse muy fuerte su necesidad de agradar y resultar atractiva o atractivo a las personas del sexo opuesto. En todas estas situaciones, la autoestima es pilar fundamental, ya que la valoración que uno tiene de sí mismo será clave para determinar la valoración que tendrán los demás hacia nosotros mismos.

Al mismo tiempo, poseer una autoestima elevada durante la adolescencia podría determinar gran cantidad de aspectos con respecto al futuro. Una persona con una alta autoestima, tendrá mayor confianza, aspirará siempre a más y se planteará diferentes propósitos y metas para su futuro como adulto.

Sin embargo, es bastante habitual conocer sobre adolescentes con autoestima baja, debido a que la adolescencia también es un periodo muy crítico en el que las relaciones con las demás personas pueden producir un efecto muy significativo sobre la autoestima, es decir si un adolescente no se siente aceptado por su grupo de amigos o no se siente atractivo para el sexo opuesto, tiene muchas probabilidades de no saber afrontar la adolescencia y desarrollar una baja autoestima.

Por lo general, problemas simples y típicos de la adolescencia podrían afectar mucho a algunas personas debido a que ven truncada su necesidad de sentirse aceptados y valorados por los demás. Es habitual ver adolescentes que tienen problemas de autoestima debido a

problemas de acné, al exceso de peso o porque una determinada persona no los tiene en consideración o cuenta con ellos. (Berenice, 2010)

En la realización de las prácticas pre-profesionales se pudo constatar mediante la observación y entrevistas a estudiantes en el octavo año de educación Básica paralelo "C" que presentan algunos problemas, entre ellos el más importante la autoestima, y para reafirmar lo observado se realizó un diagnóstico previo encontrándose que el 69.70% de los estudiantes investigados les cuesta trabajo aceptarse como son, el 75,76% considera que en la adolescencia su autoestima puede verse afectada, mientras que el 78.79% menciona que la baja autoestima produce insatisfacción y sufrimiento, así mismo un 66.67% tiene dificultades para participar en actividades por miedo a la crítica, y finalmente el 90.91% considera que la baja autoestima lleva a conductas inapropiadas como el consumo de alcohol y actitudes disruptivas escolares. Demostrando que existe en un elevado porcentaje de características propias de adolescentes con baja autoestima.

Muchas de las causas de la baja autoestima se debe a que se sienten insatisfechos consigo mismos, con vergüenza, inseguros, generando en su persona estrés, depresión y ansiedad, mencionan que esto es por la excesiva crítica negativa que reciben de los padres, maestros y compañeros, muchos de ellos utilizan la comparación con otros adolescentes, o la costumbre de dar etiquetas y se olvidan de premiar las buenas acciones y solo se acuerdan de desaprobar las malas.

También es frecuente que los adolescentes ponen en evidencia algún defecto físico de sus compañeros, les dan apodosos y los rechazan por ser distintos. Estas actitudes son muy comunes entre los adolescentes, que a veces no se preocupan por los sentimientos de los otros. Todo esto ocasiona que los adolescentes con baja autoestima adopten actitudes

que no se aceptan en la sociedad como por ejemplo: escribiendo frases en las paredes que describen su tristeza, rompiendo vidrios para desahogar su frustración, consumiendo alcohol para llamar la atención o quizá para desahogar su ansiedad, maltratando a mascotas para desfogar la ira que llevan por no poder parar lo que ocasiona su baja autoestima.

Revisando la literatura se puede encontrar teorías en donde se fundamenta que la carencia de relaciones personales entre adolescentes se manifiesta con miedo a la soledad, y estos experimentan una fuerte necesidad de ser aceptados que unido a un bajo nivel de autoestima, les lleva frecuentemente a comportamientos desadaptados con el objetivo exclusivo de conseguir la aceptación de los demás. (Bisetto, 2011, pág. 28)

Otro factor que hace que la autoestima juegue un papel muy importante durante la adolescencia es que la adolescencia es una etapa en el que la persona necesita construir gran parte de su identidad. Por un lado, necesita sentirse parte y ser aceptado pero también necesita diferenciarse y construir una identidad propia y distinta a la de los demás. Sin embargo, una persona con baja autoestima seguramente no querrá mostrarse como es por miedo a ser rechazada. Por ello, es posible que pueda construir su identidad no en base a lo que es, sino en base a lo que los demás esperan que sea, para así poder ser aceptado.

En cuanto a los problemas de autoestima de los estudiantes en nuestro país, región y localidad revisando la literatura científica no se encuentran referentes que den cuenta de esta problemática; por lo que se considera un vacío de conocimientos. Ante esta realidad surge el interés de conocer ¿Qué nivel de autoestima tienen los adolescentes de este sector? ¿Cómo están desarrollando la autoestima los adolescentes?

❖ PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

De la presente situación problemática se deriva la siguiente pregunta de investigación:

¿De qué manera el Programa de Intervención Psicoeducativo contribuye a potenciar la autoestima en los estudiantes del octavo año de Educación Básica, paralelo “C” de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014?

c. JUSTIFICACIÓN

La investigación se justifica por las siguientes razones:

- Parte fundamental del ser humano es su afectividad, ya que enmarca sus emociones, sentimientos, valores y pasiones, es por ello que es necesario fundamentar teóricamente desde diversos enfoques el tema de la autoestima y con estos referentes teóricos proponer un Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima en los estudiantes, ya que por medio de este programa se pretende evitar en el futuro problemas procedentes de la baja autoestima.
- El tema de investigación es de interés para la Unidad Educativa Anexa a la Universidad nacional de Loja y consecuentemente para la Comunidad Educativa que incluye a padres de familia, estudiantes, docentes; debido a que la solución a problemas derivados de la baja autoestima, permitirá a la sociedad tener jóvenes y adultos mejor adaptados al entorno familiar, escolar y social.
- Con esta investigación se pretende realizar un diagnóstico en base a técnicas e instrumentos para de esta manera determinar los niveles de autoestima y proponer herramientas que ayuden a solucionar y manejar adecuadamente los problemas derivados de la baja autoestima.
- Por la importancia que tiene la vinculación con la colectividad a través de propuestas educativas que desde la formación profesional de psicólogo educativo se puede involucrar en actividades de servicio a la sociedad, y la vez conjugar la teoría y la práctica fortaleciendo con ellos el perfil de egresado de la carrera.

d. OBJETIVOS

Objetivo General:

Implementar un Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima en los estudiantes del octavo año de Educación Básica, paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

Objetivo Específico:

- Estructurar las bases teóricas que fundamenten desde diversos enfoques la autoestima.
- Diagnosticar los niveles de autoestima de los estudiantes a investigar.
- Diseñar un Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima.
- Aplicar el Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima.
- Validar el Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima en los estudiantes del octavo año de Educación Básica, paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

e. MARCO TEÓRICO

1. LA AUTOESTIMA

Esquema

1.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA DE LA AUTOESTIMA

1.1.1. Bases teóricas

1.1.2. Desarrollo

1.1.3. Componentes de la autoestima

1.1.3.1. Componente cognoscitivo

1.1.3.2. Componente efectivo emocional y evaluativo

1.1.3.3. Componente conductual

1.1.4. Los seis pilares de la autoestima

1.1.4.1 Autoconocimiento

1.1.4.2 Autoaceptación

1.1.4.3 Autorresponsabilidad

1.1.4.4 Autoafirmación

1.1.4.5 Autopropósito

1.1.4.6 Autointegridad

1.1.5 Definición

1.1.6 Importancia de la autoestima

1.1.7 Niveles de autoestima

1.1.7.1 Autoestima alta

1.1.7.2 Autoestima baja.

1.1.7.3 Autoestima media

1.1.8 Características de los niveles de autoestima

1.2 BAJA AUTOESTIMA COMO PROBLEMA EN LA ADOLESCENCIA

1.2.1 Baja autoestima en los adolescentes

1.2.2 Factores que dañan la autoestima

1.2.3 Consecuencias de la baja autoestima

2. EVALUACION DIAGNOSTICA DE LA AUTOESTIMA

2.1 Escala de Autoestimación de Lucy Reild

3. ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS DE AUTOESTIMA

3.1. Definición de alternativa

3.2. Programa de Intervención Psicoeducativo

3.2.1. Definición

3.2.2. Características

3.2.3. Modelos de intervención

3.2.3.1. Modelo de servicios

3.2.3.2. Modelo de consulta o asesoramiento

3.2.4. Programa Psicoeducativo

3.3 Definición de taller

4. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, PARALELO “C” DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014

4.1. Presentación

4.2. Objetivo

4.3. Talleres de aplicación

5. TEORIZACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA

5.1. Definición de pre-test

5.2. Definición de post-test

5.3. Coeficiente de comparación de la r de Pearson

1. LA AUTOESTIMA

1.1. Fundamentación teórica de la autoestima

1.1.1 Bases Teóricas

Existen bases teóricas que demuestran como el autoestima es parte esencial de la personas y que en su desarrollo la autoestima es la necesidad del ser humano de ser aceptado por sí mismo.

- **Teoría de COOPERSMITH**

Se considera a la autoestima como la parte evaluativa y valorativa de nosotros mismos, constituida por el conjunto de creencias y actitudes de una persona sobre sí mismo, Coopersmith corrobora sus definiciones afirmando que la autoestima es como la evaluación que una persona realiza y mantiene comúnmente sobre sí mismo, se expresa a través de sus actitudes de aprobación y desaprobación, indicando el grado en que cada persona se considere capaz, significativa, competente y exitosa. Añade además que no está sujeta a cambios transitorios, sino más bien es estable al tiempo aceptando que en determinados momentos se dan ciertos cambios, expresado en las actitudes que toma sobre sí mismo.

- **Teoría de MASLOW**

Abraham Maslow es sin duda uno de los teóricos que más han influido en el desarrollo de nociones y conceptos como el de autoestima, en especial gracias a su aportación, la Teoría de la Motivación humana.

Teoría de la motivación humana de Maslow

En primer lugar Maslow (1991) describe una jerarquía de necesidades, las cuales suben progresivamente y buscan la autorrealización del ser

humano. Muestra una serie de necesidades que atañen a todo individuo y que se encuentran organizadas de forma estructural (como una pirámide), de acuerdo a una determinación biológica causada por la constitución genética del individuo. En la parte más baja de la estructura se ubican las necesidades más prioritarias y en la superior las de menos prioridad.

De acuerdo con la estructura ya comentada las necesidades identificadas por Maslow son las siguientes:

- **Necesidades fisiológicas:** estas necesidades constituyen la primera prioridad del individuo y se encuentran relacionadas con su supervivencia. Dentro de éstas encontramos, entre otras, necesidades como la homeóstasis (esfuerzo del organismo por mantener un estado normal y constante de riego sanguíneo), la alimentación, el saciar la sed, el mantenimiento de una temperatura corporal adecuada, también se encuentran necesidades de otro tipo como el sexo, la maternidad o las actividades completas.
- **Necesidades de seguridad:** con su satisfacción se busca la creación y mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de estas encontramos la necesidad de estabilidad, la de tener orden y la de tener protección, entre otras. Estas necesidades se relacionan con el temor de los individuos a perder el control de su vida y están íntimamente ligadas al miedo, miedo a lo desconocido, a la anarquía.
- **Necesidades sociales:** una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social. Dentro de estas necesidades tenemos la de comunicarse con otras personas, la de establecer amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la de vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptado dentro de él, entre otras.

- **Necesidades de reconocimiento:** también conocidas como las necesidades del ego o de la autoestima. Este grupo radica en la necesidad de toda persona de sentirse apreciado, tener prestigio y destacar dentro de su grupo social, de igual manera se incluyen la autovaloración y el respeto a sí mismo.
- **Necesidades de auto-superación:** también conocidas como de autorrealización o auto actualización, que se convierten en el ideal para cada individuo. En este nivel el ser humano requiere trascender, dejar huella, realizar su propia obra, desarrollar su talento al máximo. (Coopersmith, 1969; citado en Benavides, 2009).

De esta manera podemos reafirmar con los aportes de estas teorías de que la autoestima no es ajena al diario vivir de las personas sino que al contrario esta en interrelación con ella y responde a las necesidades del individuo.

1.1.2 Desarrollo de la autoestima

El desarrollo de la autoestima va a la par del desarrollo del ser humano (Rodríguez, 1988; citado en Cardoso, 2008) hace mención a las ocho etapas por las que pasa el proceso de la vida del hombre según Erikson, en las cuales al cambio de cada etapa se vive una crisis acompañada de depresión y ansiedad, por dejar algo conocido por lo incierto.

Este autor describe cada etapa en vinculación con la autoestima que señala a la adolescencia como el punto adecuado para fortalecerla. Dichas etapas son las siguientes:

1° Etapa “Confianza Básica Vs Desconfianza”. Esta etapa va aproximadamente de 1 a los 2 años, en la que queda conformada la autoestima. Según haya sido esta etapa de desarrollo de la persona será la confianza, la fe, la aceptación de sí misma y hacia los demás,

pues el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas, lo que le brindara seguridad. El niño en esta etapa esta para recibir muestras de amor. No tiene capacidad para darlos.

2° Etapa “Autonomía Vs. Vergüenza”. Esta etapa va aproximadamente de los 2 a los 4 años de edad, en esta como en todas debe alentarse lo positivo para que la autoestima se vaya enriqueciendo y afirmando. El ejemplo de los padres es significativo un ambiente flexible es ideal, en el cual se pongan los límites y se provea de respeto a su persona.

3° Etapa “Iniciativa Vs. Culpa”. Esta etapa fluctúa entre los 4 a los 6 años aproximadamente, en la cual dirige su voluntad hacia un propósito, llamándosele también a esta etapa lúdica o de juego que le va dando seguridad. Su curiosidad sexual y fantasías bien orientadas le dar pie a la siguiente etapa.

4° Etapa “Industria Vs. Inferioridad”. Esta etapa va aproximadamente de los 6 a los 12 años, aquí su autoestima lo hace ser responsable, ser cooperativo en grupos y se despierta su interés por el aprendizaje.

5° Etapa “Identidad Vs. Confusión de papeles”. Dicha etapa va desde los 12 a los 16 años de edad, iniciando con la pubertad para posteriormente llegar a la adolescencia, la persona se vuelve egoísta, voluble, solitaria no tiene una explicación clara de lo que le ocurre no de lo que quiere. Esta etapa puede recuperar, aclarar y fortalecer su autoestima, dársele confianza, comprensión, respeto y ayuda para facilitarle su paso por esta etapa tan difícil.

6° Etapa “Intimidad Vs. Aislamiento”. Aproximadamente va de los 18 a los 24 años, su realización se va dando compartiendo, aprecia la intimidad, la amistad profunda, la integración del sexo y el amor, la

persona ya es madura y busca trascender si es que las anteriores etapas se consolidaron, de lo contrario, se aislara y le podrá provocar estados de neurosis.

7° Etapa “Generativa Vs. Estancamiento”. En esta etapa las personas son creativas, productivas, consolidan y cuidan a su familia, amigos y trabajo. Fluctúan entre las edades de 24 a 50 años (Adulthood) ya hay una consolidación de intimidad psicosexual, ya que de no haber sido consolidadas las anteriores etapas incurre una baja autoestima, encontrándose estancadas, sin ser creativos, sin amar, sin encontrarse a sí mismas.

8° Etapa “Integridad Vs. Desesperación”. Esta etapa va de los 50 años en adelante, es la integración de todas las etapas anteriores. Tanto la fe, la seguridad, la armonía, la espiritualidad y el orden dan todos sus frutos. El individuo vive más consciente y plenamente, al estar satisfecho de una vida bien vivida, que significa sabiduría. Se llega a la edad de la madurez.

De esta manera podemos deducir que el desarrollo de la autoestima va a la par con los años de vida, es decir desde que nacemos hasta la adultez plena, y que la autoestima no se desarrolla saltándose de una etapa a otra, sino que estas etapas son una secuencia lógica, que si no se ha superado la etapa anterior no se pasara a la etapa posterior.

1.1.3 Componentes de la autoestima

Para Mruk y Alcántara (1999 citado en López 2009) la autoestima tiene tres componentes: Cognitivo, afectivo y conductual.

1.1.3.1 Componente cognoscitivo

Se denomina Auto-conocimiento, auto-concepto, Auto-comprensión, Auto-imagen y Auto-percepción. Se refiere a la representación mental

que nos formamos de nosotros mismos, es decir, al conocimiento que tenemos de los rasgos de nuestra personalidad, de lo que queremos, buscamos, deseamos y hacemos. No podemos tener autoestima sin poseer ninguna información sobre nosotros mismos. Ahora bien, esta información puede ser sólida o fundamentada, producto de una reflexión continua y seria, o voluble y sin basamento, resultado de una ausencia de introspección (mirarse por dentro). En efecto, las representaciones mentales (sensaciones, percepciones, pensamientos, conceptos, juicios, razonamientos y opiniones) que las personas se hacen de sí mismo pueden ser claras o vagas. Este último caso, los sentimientos que asociaran a dichas representaciones tendrán, con toda seguridad, las mismas cualidades que las representaciones que les sirven de soporte y las conductas derivadas no serán congruentes ni persistentes. Cuanto mejor nos conozcamos, más se incrementara nuestra autoestima. En la medida iremos elevando nuestra autoestima.

Este componente se basa específicamente en la parte intelectual de nuestra persona, es decir la manera en como nuestro cerebro nos permite apreciarnos; no podemos dar un concepto de nosotros mismos sino tenemos conocimiento sobre nosotros, dicha información que tengamos de nosotros va a determinar nuestra autoestima, es decir determinara personas con autoestima alta o personas con autoestimas baja.

1.1.3.2 Componente efectivo emocional y evaluativo

Se denomina auto-aprecio, auto-evaluación, y auto-valoración. Se refiere al proceso de evaluarnos, apreciarnos o valorarnos a nosotros mismos y a lo que sentimos al respecto. Y ello lo hacemos dentro de uno continuos con dos extremos opuestos: bueno y malo, justo e injusto, aceptable y rechazable, agradable y desagradable, entre otros. ¿Te quieres a ti mismo?, ¿Te valoras correctamente o te

infravaloras o quizás te sobrevaloras? Son otras preguntas que la mayoría de las personas les resulta difícil responder porque no son conscientes de sus propios sentimientos ni de las evaluaciones que hacen de sí mismo. La forma en que nos evaluamos y los sentimientos que ello nos produce tiene mucho que ver con nuestra historia personal, básicamente con nuestras experiencias infantiles, es decir, con un periodo de la vida en el que éramos sin defensas y especialmente maleables. Padre, madre, maestro, maestro o cualquier otra persona adulta y significativa para nosotros, o todas juntas, nos programaron positiva o negativamente.

Este componente en cambio se refiere a la parte sentimental de nuestra persona, dicho de otra manera es el estado de ánimo con el que nosotros nos apreciamos. En este componente de la autoestima juega un papel muy importante las experiencias previas, es decir experiencias de nuestra infancia, donde el criterio de personas de nuestro alrededor sobre nosotros siempre fue parte importante.

1.1.3.3 Componente conductual

El componente conductual de la autoestima es el elemento activo, instigador de conducta coherentes con los conocimientos y afectos relativos a nosotros mismos. Términos como independencia, autonomía y autodirección son adecuados para denominar este componente. La autoestima no es solo lo que pensamos y sentimos acerca de nosotros, también incluye la conducta que realizamos. Es más, la mejor manera de identificar el nivel de autoestima que tiene una persona es a través de su comportamiento.

Finalmente en este componente es el actuar de nuestra persona es la que determina la autoestima, es decir si actuamos bien nuestra autoestima es positiva y si actuamos lo contrario (mal) la autoestima será negativa.

Como conclusión podemos deducir que este autor al citar a estos tres componentes de la autoestima se referiría a, que nuestra autoestima está en función a nuestro pensamiento de una acción, luego dicha acción la relaciona con la parte valorativa (bueno o malo) y finalmente ejecuta la acción, dando como resultado al terminar este proceso un estado de apreciación y valoración propia es decir la autoestima en sus dos niveles (alta o baja).

1.1.4 Los seis pilares de la autoestima

Revisando documentos y aportes de autores se ha encontrado de que, el desarrollo de la autoestima se basa en seis partes fundamentales o dicho de otra manera la persona con autoestima equilibrada tiene seis bases bien forjadas de donde parte el sentido de quererse y apreciarse uno mismo, dichas bases Enrique, (2013) las describen a continuación:

1.1.4.1 Autoconocimiento

Implica la conciencia de las acciones, palabras, propósitos, valores y metas. Si no se conoce las virtudes personales, las debilidades temperamentales y defectos de carácter que agobian, no se sabe cómo resolver conflictos. Tampoco se conoce por qué se actúa y se siente con lo que se hace. Qué se debe mejorar o superar y qué que se debe cultivar para explotar. Pocas personas se conocen a sí mismas. Pero pretenden conocer a sus hijos o a su consorte.

1.1.4.2 Autoaceptación

Luego de observar y vivir consciente, se debe aceptar uno mismo. Una sana autoestima es imposible sin aceptación. Si hay rechazo personal, ¿cómo se pretende que otros nos acepten? Si me odio, ¿cómo espero que me amen? Puede ser que otros lo hagan, viviremos saboteándonos

por no creer ser merecedores de lo mejor que la vida nos pueda ofrecer y de que nos amen. El autosabotaje es común en las relaciones sentimentales. El autoconocimiento es experimentado; la autoaceptación es algo que hacemos.

Muchos se rechazan a sí mismos a un nivel patológico por lo que no podrán crecer ni madurar hasta que no empiecen a aceptarse y amarse a sí mismos. No se trata de narcisismo que ve al prójimo por encima del hombro, sino de un narcisismo sano que permite aceptarnos y amarnos para vivir en paz conmigo y mis semejantes. Es terapia decirse frente a un espejo de cuerpo entero: “Hoy decido valorarme, tratarme con respeto, amarme y aceptarme como soy, defender mi derecho a existir”. Debo reconciliarme conmigo mismo.

Sin embargo Autoaceptación no es aprobar todo lo que somos o hacemos, tampoco es rehusar buscar ayuda de un profesional. Aceptar lo que somos es prerequisite del cambio. Negar lo que soy o hago agrava el problema, daña y perjudica a otros. Si no se puede solo, se debe buscar ayuda.

1.1.4.3 Autorresponsabilidad

Es ser responsable de mis actos y palabras y de lograr mis metas. Coger las riendas de nuestras vidas y bienestar. Somos responsables de que nuestros sueños se cristalicen, de nuestras decisiones y acciones.

Significa el ser responsable de los aspectos de nuestras vidas, mas no somos responsables de todo lo que nos sucede, nuestra autoestima peligra si nos culpamos por todo aquello que esta fuera de nuestro control.

1.1.4.4 Autoafirmación

Es la disposición de valernos por nosotros mismo, ser quienes somos abiertamente, tratarnos con respeto en todas las relaciones humanas sin máscaras para agradar a otros. Autoafirmación no es ser agresivo ni pasar por encima de los derechos de los demás. Conducir borracho o drogado no es autoafirmación, es insensatez. Hablar o escribir sin medir palabras y tonos es irresponsabilidad y hasta manipulación. Una terapia para autoafirmarnos debería aseverar –sin titubear y sin gritar– frente al espejo y cuantas veces sea necesario: “Tengo derecho a existir”.

1.1.4.5 Autopropósito

Significa tener razón o propósito para vivir. Utilizar talentos para conseguir las metas que nos hemos trazado. Si vinculamos nuestra autoestima a tener un buen rendimiento en una gran compañía, hemos colocado nuestro valor como persona en manos de los dueños de la empresa. Valemos por lo que somos como personas, no por las riquezas, posición social, títulos. Si nuestra valía está supeditada a lo que tenemos o hemos logrado, caeremos en bancarrota emocional si lo perdemos.

1.1.4.6 Autointegridad

Consiste en la integración de ideales, convicciones, creencias y normas por un lado, y la conducta por el otro. Al comportarnos de manera que nuestro criterio acerca de lo correcto colisione con nuestras convicciones, creencias, moral o ética, caemos en incongruencias. Somos deshonestos intelectuales. Nos respetaremos menos. Autointegridad significa coherencia entre mis palabras y mis actos. Que mis obras no hagan tanta bulla que impidan oír mis palabras. Confiamos en la congruencia más recelamos de la incongruencia. Las palabras convencen, pero los ejemplos arrastran.

Sin una sana autoestima seré como la hoja que arrastra el viento o quema el fuego. No seré un individuo (indivisible) sino un humano escindido por conflictos. No seré acción sino reacción. Seré efecto, no causa.

1.1.5 Definición de la Autoestima

A lo largo de esta investigación se ha revisado un sinnúmero de literatura para encontrar autores que definan de manera más clara y precisa de lo que es la autoestima, sin embargo se ha tomado las que se considera más significativas.

La autoestima es la capacidad de pensar y afrontar desafíos de la vida, así como la confianza de saber que tenemos derechos a ser felices, y a disfrutar de los frutos de nuestro trabajo. La disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. (Branden, 1997, pág. 46; citado en Rosales, 2011)

Por otro lado tenemos la importante aportación de Branden (1995), citado por Roldán, (2007), que nos dice lo siguiente: “La autoestima corresponde a la valoración positiva o negativa que uno hace de sí mismo.”

Es merecedor de aludir que esta definición a pesar de su simplicidad, permite tener un concepto claro y preciso de lo que es la autoestima, recalcando sobre todo la presencia de la palabra valoración. Y es que la autoestima es precisamente eso, una valoración, una especie de juicio valorativo que hacemos de nosotros mismos en función de múltiples aspectos que nos conforman como seres humanos.

No cabe duda de que Coopersmith (1990) citado por Roldán, (2007), realizó una contribución única dentro del estudio de la autoestima, siendo

uno de los grandes exponentes del estudio de este tema, conceptualizando a la autoestima de la siguiente manera:

El término autoestima se refiere a las evaluaciones que una persona hace y comúnmente mantiene sobre sí mismo es decir la autoestima global, es una expresión de aprobación o desaprobación que indica la extensión en que la persona cree ser capaz, competente, importante y digno. Y por lo tanto la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo". (Roldán, 2007. P.15).

Así mismo para reforzar lo anterior mencionado Resines, (2008, pág. 23) afirma que:

La autoestima es el concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

De esta manera se puede decir que la autoestima es un estado mental. Es el sentimiento o concepto valorativo ya sea positivo o negativo de nuestro ser, se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizándolo durante nuestra vida.

Para determinar de una manera más eficaz de lo que es la autoestima se ha encontrado conceptos claves para su definición:

- Competencia: Conductual, observable, implica acción, sus resultados pueden ser vistos y evaluados cuantitativamente. Se

relaciona con el éxito o fracaso y depende del modo en que la persona responde al mundo y a los otros.

- Merecimiento: Es la evaluación cualitativa de logros, como válidos o no válidos en términos sociales e individuales. Se relaciona con la aceptación o el rechazo y depende del modo en que los otros o el mundo responden ante la persona (Prieto, 2008).

Entonces podemos decir que la autoestima es la suma de sentirnos competentes ante los demás demostrando nuestros logros y el merecimiento que se nos dé ante ellos para sentir una plenitud y realización completa como personas.

1.1.6 Importancia de la autoestima

Es importante tener autoestima. Todos la necesitamos porque esta nos ayuda a estar contentos, nos ayuda a mantener valores morales y a sentirnos satisfechos con nuestros pensamientos y nuestras acciones.

La autoestima nos proporciona valor para poder creer en nosotros y en lo que podemos lograr a través del tiempo. Nos permite respetarnos, incluso cuando cometemos errores. Y cuando uno se respeta, por lo general, los demás también aprenden a hacerlo.

Tener una autoestima saludable es el primer paso para poder salir de algunas barreras impuestas por las emociones negativas, como es la de sentirnos víctimas; víctimas del tiempo, víctimas de otras personas, víctimas de todo. Si nos convencemos fatalmente que somos víctimas nos entregamos al absurdo inútil de sentir lástima por nosotros mismos, y con esta idea será imposible crecer una auto imagen positiva y poderosa, porque nos habremos rendido ante el soldado oscuro de la autoestima baja.

Para trabajar hacia una autoestima alta y fortalecida es imprescindible limpiarnos de ideas erróneas acerca de la vida, de creer que nadie nos quiere, que nadie nos ayuda, que alguien nos debe algo o que alguien nos está quitando algo. Por el contrario, debemos pensar que nosotros somos valientes y capaces para lograr cumplir aquello positivo que nos propongamos.

En este asunto de la autoestima, un factor determinante es la imagen de sí mismo. La imagen de sí mismo y la autoestima se relacionan porque si tenemos una imagen fuerte y saludable de nosotros mismos nuestra autoestima será así también: fuerte y saludable. Sin embargo, si la imagen que poseemos de nosotros es débil y borrosa, nuestra autoestima será débil y borrosa. Fundamentalmente la imagen de uno mismo se forma a través de aquello que los demás nos dijeron sobre nosotros cuando fuimos pequeños, las conclusiones que sacamos a partir de como los otros nos calificaron. Cuando éramos pequeños nuestros padres o maestros afirmaron algo con respecto a nuestra imagen y de acuerdo a estos comentarios sacamos conclusiones a veces negativas. Toda esta información ha creado una confusión interna de quienes somos y de cuáles son nuestras capacidades, por lo tanto crecemos con muchas contradicciones y terminamos desarrollando una autoestima baja. En forma contraria, si podemos clarificar estas confusiones y convencernos por nosotros mismos, no por lo que los otros nos digan, que somos dueños de valiosísimos talentos y virtudes, de una tremenda fuerza interior, entonces tendremos una autoestima alta. (Castañer, 2009)

La autoestima es un recurso integral y complejo del desarrollo personal. Las debilidades de la autoestima afectan la salud, las relaciones y la productividad, mientras que su robustecimiento potencia a la persona a desarrollar una adecuada adaptabilidad social y productiva.

Así mismo y considerando que el ser humano se encuentra en constante variación de afecto y como consecuencia de esto la autoestima puede encontrarse en desequilibrio es necesario citar a continuación los niveles de autoestima.

1.1.7 Niveles de Autoestima

Según López, (2009) los niveles de autoestima pueden ser alto y bajo:

1.1.7.1 Autoestima alta

Un nivel de autoestima alto influirá positivamente sobre el sentido de la seguridad y sobre nuestro bienestar psicológico, lo que nos posibilitará correr riesgos y asumir las decisiones necesarias para una vida más productiva y armoniosa con los demás y con nosotros mismos. Una persona con elevada autoestima actúa de manera independiente, autónoma, se dirige a sí misma y toma decisiones libremente en relación consigo misma, con sus objetivos y metas. Estas decisiones están basadas en el conocimiento que posee sus habilidades, de lo que desea hacer, de cómo lo quiere ejecutar y de cuando lo prefiere llevar a cabo, también, en la auto-aceptación que tiene de sí misma. La autoestima alta produce en la persona satisfacción, felicidad y placer, pero sin embargo la mejora de la autoestima a menudo y transitoriamente, puede causar dolor o sufrimiento. Una autoestima positiva se construye sobre la base de un adecuado autoconocimiento, de la capacidad de aceptarnos tal como somos y del esfuerzo sostenido por desarrollar el potencial humano que poseemos.

1.1.7.2 Autoestima baja

Por otra parte la baja autoestima impide o dificulta el actuar armónica y coherentemente, el ser consciente de nuestras posibilidades y

necesidades reales, la confianza en nosotros mismos y la integración de nuestro ser, sentir y hacer. La baja autoestima puede en un momento afectar la capacidad que tenemos para pensar, sentir o actuar en forma positiva. Es Inseguridad, ansiedad y duda de nosotros mismos. La baja autoestima produce insatisfacción y sufrimiento. Esta es la razón por la cual las personas con escasa autoestima tienden a ocultar el dolor que padecen racionalizando su conducta y creando la apariencia de autoconocimiento, auto aprecio y autoaceptación. Utilizaran máscaras, parodias o disfraces de autoestima.

Sin embargo (Santos; 2010 citado en Mera; 2012) menciona que existe un nivel medio de autoestima y lo define de la siguiente manera:

1.1.7.3 Autoestima media o sana

Las personas con este nivel de autoestima tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean ésta forma de ser viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoyan en alguna acción su autoestima crecerá pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su confianza caiga un poco. Estos vaivenes no muy acusados en los que se ven este tipo de personas pueden controlarse con un poco de racionalidad a la hora de enfrentarse a los retos, sobre todo los retos profesionales. En cuanto al amor, lo mejor es no exagerar los fracasos y acordarse y disfrutar de los éxitos.

1.1.8 Características de los niveles de autoestima

Según Romero, et al (2009), las características de las personas con autoestima positiva y negativa son:

1.1.8.1 Características de la alta autoestima

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuerte oposición colectiva, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente.
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica.
- Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia.
- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente.
- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena.
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, holgazanear, caminar, estar con amigos, etc.

- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a medrar o divertirse a costa de los demás.
- Demuestran un alto grado de aceptación de sí mismo y de los demás.
- Reconocen sus propias habilidades así como las habilidades especiales de otros.
- Se sienten seguros en su ambiente y en sus relaciones sociales.
- Presentan un sentido de pertenencia y vínculo con los demás.
- Tienen un buen rendimiento académico en la universidad.
- Se sienten bien con sus trabajos
- Cuando se enfrentan a desafíos y problemas responden con confianza y generalmente.

1.1.8.2 Características de la baja autoestima

- Usa sus prejuicios.
- Se siente acorralado, amenazado, se defiende constantemente y amenaza a los demás.
- Dirige su vida a donde otros quieren que vaya, sintiéndose frustrado, enojado y agresivo.
- Evitan participar en actividades para no ser criticados.
- Inconsciente del cambio, es dirigido en sus valores y se empeña en permanecer estático.
- Se estanca, no acepta la evolución, no ve necesidades, no aprende.
- Tiene problema para relacionarse. Si lo hace es en forma posesiva destructiva, superficial y efímera.

- Ejecuta su trabajo con insatisfacción, no lo hace bien ni aprende a mejorar.
- Se desprecia de sí mismo y de los demás.
- Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
- No conoce sus sentimientos, los reprime, o deforma, no acepta la expresión de sentimientos de los demás.
- No toma decisiones, acepta las de los demás, culpándolos si algo sale mal.
- No acepta que comete errores, o se culpa y no aprende de ellos.
- Diluye sus responsabilidades, no enfrenta su crecimiento y vive una vida mediocre.
- No se autoevalúa, necesita de la aprobación o desaprobación de otros, se la pasa emitiendo juicios de otros.
- Se deja llevar por su instinto, su control está en manos de los demás.
- Maneja su agresividad destructivamente, lastimándose y lastimando a los demás.
- Falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad.
- Atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Incremento de los temores y del rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

Con estas características se puede conocer a estudiantes con niveles altos y bajos de autoestima y posiblemente considerar a personas con nivel medio o equilibrado de autoestima aunque este término de autoestima media no se encuentra citada por ningún autor.

1.2 BAJA AUTOESTIMA COMO PROBLEMA EN LA ADOLESCENCIA

Es necesario conocer cómo se presenta la baja autoestima en los adolescentes ya que nos permitirá entender de mejor manera lo que queremos evitar en los estudiantes.

1.2.1 La baja Autoestima en los adolescentes

La adolescencia se ha considerado, en particular, un periodo especialmente relevante para la formación de la autoestima, en la cual los individuos se muestran vulnerables a experimentar una disminución en la misma. Esta etapa se caracteriza por la experiencia de acontecimientos novedosos y a veces estresantes que suponen un desafío para la visión que los adolescentes tienen de sí y su estabilidad emocional. Así, los jóvenes de estas edades manifiestan, con frecuencia, no sólo una disminución sino también fuertes fluctuaciones en sus niveles de autoestima, las cuáles tienden a disminuir conforme avanza la adolescencia y se alcanza la edad adulta, tanto la disminución como las fluctuaciones en autoestima global que se producen en la adolescencia temprana se encuentran conectadas con experiencias negativas significativas como las dificultades académicas o la pérdida de apoyo por parte de los iguales. Los adolescentes con una autoestima inferior son a su vez más vulnerables al impacto de los acontecimientos cotidianos que los que presentan una mayor autoestima. Sin embargo, los adolescentes sufrirán más dificultades en su conducta futura cuanto más breves y rápidas sean las fluctuaciones en autoestima.

La autoestima es un factor crítico que afecta al ajuste psicológico y social. Así, niveles bajos en la autoestima o autoconcepto de los jóvenes se han asociado con una serie de síntomas psicopatológicos, con reacciones de ansiedad, síntomas depresivos, desesperanza y

tendencias suicidas. Una autoestima o autoconcepto bajos también son frecuentes en los jóvenes que tienden a la procrastinación o demora innecesaria en la realización de tareas y en aquellos que manifiestan conductas agresivas, conductas desadaptadas, violencia escolar y violencia relacional. Se ha encontrado que los adolescentes que muestran una baja autoestima tienden también a un incremento en el consumo de alcohol. (Rodríguez, 2012).

Con estos aportes se nos es más fácil conocer cómo se encuentran los adolescentes con baja autoestima y como está afectando en sus vidas, tanto a nivel emocional, social, conductual y psicológico.

1.2.2 Factores que dañan la autoestima

Existen factores que dependiendo de la situación y del lugar pueden llegar a desequilibrar la autoestima de una persona de esta manera el autor que a continuación se cita las agrupa de la siguiente manera:

Ceballos, (2008) menciona que: La personalidad tiende a ser estable, una estructura más o menos consolidada, pero la autoestima no funciona igual. Es un sentimiento, que no queda establecido indefinidamente; pues puede ser destruido con un acto de desamor o de violencia en cualquiera de sus manifestaciones.

La calidad de vínculos que los seres humanos construimos, los líderes, maestros, amigos y toda experiencia de contacto con una persona “toca” el mundo interior de la otra. Sin embargo existen actitudes, gestos o acciones que pueden afectar la autoestima, así por ejemplo:

En casa:

- Las humillaciones

- Los golpes
- Los mensajes sin salida
- El abuso sexual
- EL abuso físico a otros miembros de la casa
- Falta de cobertura de las necesidades primaria
- Humillación al cuerpo
- Ausencias prolongadas
- Amenazas
- Depresión de los padres
- Alcoholismo y drogas

En la calle:

- La ausencia del contacto y mirada
- La ausencia de un grupo protector
- Los insultos
- El desprecio
- La violencia de la autoridad
- La soledad frente a necesidades de salud o cuidado

En la escuela:

- Sistema de calificaciones
- Sistemas de castigo
- Educación no personalizada
- Jerarquías rígidas y distantes
- Ausencia de tutor
- Vergüenzas y humillaciones
- Permisividad en la escuela para el abuso por parte de grupos a alumnos que no pertenecen a la misma
- Indolencia frente al abuso
- No tener ubicados a los líderes

- Distancia profesor – alumno
- Cuerpo: eres feo, eres gordo, entre otro.

1.2.3 Consecuencias de la baja autoestima

Existen un sinnúmero de datos enfocados sobre el tema de las consecuencias y efectos de la baja autoestima en los adolescentes, hoy tenemos un cúmulo enorme de estudios que demuestran, sin ningún tipo de duda, los profundos lazos que existen entre un adolescente con autoestima baja y diferentes consecuencias negativas no sólo en su vida presente, sino en el futuro, cuando sea un adulto.

Así Mera (2012) dice que los jóvenes con baja autoestima tienden a:

1. Ser más retraídos y antisociales (a nivel familiar y también escolar).
2. Ser más influenciables (negativamente hablando) por otros dentro de su grupo.
3. Participar de patotas y bandas violentas.
4. Tener reacciones violentas.
5. Sufrir anorexia, bulimia, sobrepeso y otros desórdenes alimenticios (en comparación con jóvenes de autoestima alta).
6. Iniciarse sexualmente a edades más tempranas que aquellos con alta autoestima.
7. Consumir drogas (ya sea legales, como cigarrillo o alcohol, ya ilegales, como marihuana, cocaína o heroína).
8. Sufrir más depresión y trastornos de ansiedad.
9. Son más susceptibles al colapso por estrés y ataques de pánico.
10. Tener bajos rendimientos escolares.
11. Caer en la auto agresión (o incluso suicidio)
12. Abandono temprano del hogar de los padres
13. Ser menos responsables.
14. A mentir más.

15. Tener complejos de inferioridad.

16. Se les dificulta la obtención de metas.

2 EVALUACION DIAGNOSTICA DE LA AUTOESTIMA

Es preciso señalar en este apartado que en la presente investigación para determinar cómo se encuentran los niveles de autoestima de los estudiantes a investigar se ha realizado un profundo análisis de los diferentes test, cuestionarios y escalas que nos permitan encontrar dicha información, así podemos citar el Inventario de Coopersmith, el mismo que mide caracteres de la autoestima como: competencia y merecimiento los mismo que determinan el nivel de autoestima de los adolescentes; la Escala de autoestima de Rosenberg – RSES, que mide los niveles de autoestima y finalmente la Escala de autoestimación de Lucy Reidl, sin embargo esta última escala se consideró la más pertinente para ser utilizada y aplicada en el presente estudio.

2.1 Escala de Autoestimación de Lucy Reild

Características del cuestionario:

Autor: Diseño original de Lucy Reidl (1981), México; (adaptacion de Roberto Careaga)

Mide: La evaluación que la persona hace de los aspectos individuales y sociales para determinar los niveles de autoestima: A. alta o buena, A. media o sana, y A. baja o mala

Objetivo General: Evaluar el área emocional global

Edad aplicación (población): Adolescentes y adultos.

Tipo de instrumento: Escala autoaplicada o autoadministrada.

Explicación: Es un instrumento que mide el área emocional se puede aplicar en forma individual o grupal dependiendo de la necesidad, su corrección se realiza por medio de una pauta y una vez obtenida la puntuación es ubicada en los rangos de interpretación.

Estructura: Este test cuenta con 20 preguntas que se deben responder conforme a tres formas de respuesta A: (de acuerdo), N: (no se/nunca), D (en desacuerdo). En este test, hay 7 preguntas que miden aspectos individuales y 6 preguntas que miden aspectos sociales relacionados con la autoestima. Mera, (2012)

Por lo consiguiente esta escala mide:

Autoestima alta o buena.- Alto concepto de sí mismo. Congruencia importante entre ser, el sentir y el hacer. Excelente proyección del yo personal, moral y social. Libertad amplia en la toma de decisiones. Confianza y optimismo.

Concepción realista del yo, aceptando su personalidad tal cual es. Buen dominio emocional. Correcta conjugación de valores: apoyo y conformidad, independencia, reconocimiento otorgantes de una buena imagen ante los demás.

Autoestima media o sana.- Conceptualización de un yo o imagen de si convencionalmente y socialmente aceptable. Moderado control de impulsos, actitudes y rasgos participes en la evaluación de la autoestima.

Autoestima baja o mala.- Débil proyección del autoimagen. Frenos importantes en la irradiación de un yo personal, social, moral y maduro. Indecisiones, dependencias, desconfianza, inseguridad básica. Incongruencia entre el yo real y el yo ideal.

Perdida notoria o muy baja estima. Contraposición entre el ideal de sí mismo y el percibido. Vida desmotivada y/o afectividad pobre, inseguridad, ansiedad, angustia, dependencia, tristeza, debilidad de relaciones, sentimientos de inferioridad. Mera, (2012)

Así mismo cabe recalcar que la escala antes descrita sirvió para sacar un diagnóstico previo (pre-test), con el fin de determinar y conocer los niveles de autoestima de los estudiantes a investigar antes de la aplicación del programa de intervención; de igual forma esta escala fue utilizada como post-test para determinar la efectividad de la intervención.

3 ALTERNATIVA DE INTERVENCION A LOS PROBLEMAS DE AUTOESTIMA

3.1 Definición de alternativa de intervención

Según Joseph M. (2012) una alternativa de intervención es un proceso de resolución de problemas, las cuales luego de un proceso de evaluación nos llevarán a tomar una decisión sobre la solución a implementar para que las alternativas de intervención sean válidas deben ser operativas y concretas, es decir que puedan ejecutarse de manera efectiva, que nos permitan conseguir los resultados esperados. (Joseph M. 29 de mayo 2012. blog 1.)

3.2 Programa de intervención psicoeducativo

3.2.1 Definición

Primeramente partimos de la definición de un programa:

Un programa es una propuesta ordenada de acciones que pretenden la solución o reducción de la magnitud de un problema que afecta a un individuo o grupo de individuos y en la cual se plantea la magnitud,

características, tipos y periodos de los recursos requeridos para completar la solución propuesta dentro de las limitaciones técnicas, sociales, económicas y políticas en las cuales el programa se desenvolverá. (Martinez, 2011)

Ahora un programa de intervención, es un plan, acción o propuesta, creativa y sistemática, ideada a partir de una necesidad, a fin de satisfacer dicha carencia, problemática o falta de funcionalidad para obtener mejores resultados en determinada actividad.

3.2.2 Características

Se entiende que un plan o programa de intervención consiste en un conjunto de acciones sistemáticas, planificadas, basadas en necesidades identificadas y orientada a unas metas, como respuesta a esas necesidades, con una teoría que lo sustente. (Gallego, 2005)

Según esta definición, las características de un programa de intervención serían:

- Todo programa comporta una serie de actividades de duración determinada. Esto diferencia a los proyectos de prestación de servicios, que suponen un proceso continuo.
- En los programas se combina la utilización de recursos humanos, técnicos, financieros y materiales.
- Todo programa tiene que alcanzar productos y resultados, de acuerdo con los objetivos previstos en su diseño y conceptualización.

Por ello, en todo programa subyace siempre:

- Una descripción de los que se quiere conseguir indicando con precisión la finalidad del mismo.
- Una adaptación del proyecto a las características del entorno y a las personas que lo van a llevar a cabo.

- Unos datos e informaciones técnicas para el mejor desarrollo del programa, así como instrumentos de recogida de datos.
- Una temporalización precisa para el desarrollo del programa.

3.2.3 Modelo de intervención

El presente programa se basa en los siguientes modelos:

3.2.3.1 Modelo de servicios

En el campo de la educación el modelo de servicios se ha caracterizado por la intervención directa de un equipo o servicio sectorial especializado sobre un grupo reducido de sujetos.

Para Álvarez Rojo (1994, pág. 45; citado en Alemán, 2006) “Este modelo suele tener carácter público y social, ser de intervención directa, actúa sobre el problema y no sobre el contexto que lo genera, actúa por funciones mas no por objetivos”.

El presente programa es de servicio ya que como parte fundamental en los estudios de la proponente del programa es el de vinculación con la colectividad y en base a esto se pretende brindar un servicio de ayuda y apoyo a las diferentes problemáticas que la sociedad presenta, en este caso problemas de autoestima que manifiestan los estudiantes a investigar; dando prioridad al problema y tratando de que el problema sea observado también desde su contexto.

3.2.3.2 Modelos de consulta o asesoramiento

El rasgo más importante de este modelo es la intervención indirecta, ya sea individual o grupal, que puede producirse con función tanto preventiva como de desarrollo o terapéutica. Uno de los objetivos

principales de esta modelo es capacitar a los agentes educativos y sociales para que sean auténticos agentes de cambio y mejorar la situación de riesgo, por lo que la formación de profesionales y voluntarios es muy importante. (Ballester, 2000)

Este modelo es característico del programa expuesto ya que durante el sondeo de la problemática se conoció la realidad a través de entrevistas y mediante estas se conoció las manifestaciones de los estudiantes en cuanto a baja autoestima, permitiendo de esta manera guiar el plan de trabajo a desarrollar en este programa, teniendo como meta el potenciamiento de la autoestima a través de talleres.

Sin embargo la propuesta del programa y mediante este modelo se fundamenta el siguiente enfoque:

Enfoque psicoeducativo.- Este constituye un enfoque mixto, en el que la intervención esta conceptualizada, y presta especial atención a los componentes afectivos del problema y se adopta técnicas de intervención del enfoque conductual y de desarrollo de las organizaciones. (Becoña, 2002)

Es mixto por qué parte del asesoramiento grupal a través de los talleres, pero tiene también objetivos de asesoramiento individual si el caso lo requiere tanto para estudiantes como para padres de familia, y es afectivo por que ante la problemática la función del Psicólogo Orientador no es jugar las manifestaciones conductuales de las personas sino acompañar en el proceso de entender, comprender y atender la dificultad.

Par aclarar aspectos sobre la psicoeducación es necesario complementar el concepto del enfoque psicoeducativo con una definición de que es un programa psicoeducativo.

3.2.4 Programa psicoeducativo

Aparcedo (2008) menciona que un Programa Psicoeducativo es un conjunto de objetivos, actividades, recursos y registros adaptados específicamente a una persona niño, joven o adulto que presenta trastornos en su desarrollo o alguna dificultad. La psicoeducación puede ocurrir en discusiones de uno a uno o en grupos y son llevadas a cabo por psicólogos, médicos, enfermeras o cualquier miembro del equipo de Salud; aunque también existen psicoeducaciones por pares o en grupos de autoayuda. En los grupos, se informa a varios pacientes sobre su enfermedad al mismo tiempo. También, los intercambios de experiencias entre los pacientes en cuestión y el apoyo mutuo, juegan un papel en el proceso de sanidad.

El programa de Intervención Psicoeducativo tendrá la modalidad de taller distribuido en un número de siete, en los cuales se realizara actividades de grupo e individuales, así mismo se realizaran dinámicas conforme a las temáticas.

3.3 Definición de taller

(Cacheiro, 2010, p. 234) “Según María Inés Maceratesi un taller consiste en la reunión de un grupo de personas que desarrollan funciones o papeles comunes o similares, para estudiar y analizar problemas y producir soluciones de conjunto”.

De esta manera el programa se basara en actividades dinámicas que coadyuven a la solución del problema, dichas actividades tienen tiempo y espacio y son previamente planificadas.

Por su parte para Añorga Morales, J. y otros (1995) “El taller es una forma de enseñanza aprendizaje, donde se construye colectivamente

conocimientos con una metodología participativa, dinámica coherente, tolerante frente a las diferencias; donde las decisiones y conclusiones se toma mediante mecanismos colectivos, y donde las ideas comunes se tiene en cuenta. "(Agüero, Sequera, 2011, p. 36

4 PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO PARA POTENCIAR LA AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DEL OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA, PARALELO "C" DE LA UNIDAD EDUCATIVA ANEXA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA, 2013-2014.

4.1 Presentación

Este programa constituye un aporte de la Universidad Nacional de Loja y la autora de la investigación para proponer un conjunto de estrategias y técnicas de intervención distribuidas en 7 talleres que ayuden a potenciar la autoestima, de esta manera mejorar el estilo de vida de los estudiantes, y consecuentemente evitar problemas procedentes de la baja autoestima como falta de confianza en sí mismo y en los demás, depresión, alcoholismo, agresividad, absentismo escolar, falta de autoconcepto, entre otros.

Considerando que el problema de la baja autoestima es complejo y que depende de factores biosociológicos (motivación, atención, memoria, procesos de pensamiento que van cambiando con la edad); factores ligados a aspectos emocionales y ambientales incluyendo los valores, las expectativas familiares y culturales; es indispensable tener en cuenta todos estos factores a la hora de evaluar y trabajar con los adolescentes con problemas de autoestima.

Para la elaboración se contara con el aporte de las autoridades y psicólogos del colegio que con su colaboración y en base a la formación profesional en Psicología Educativa y Orientación permiten estructurar este programa de aplicación práctica en la realidad institucional.

4.2 Objetivo

Potenciar la autoestima a través del Programa de Intervención Psicoeducativo en los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo “C” de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad nacional de Loja.

4.3 Talleres de aplicación (Anexo 3)

Taller # 1

Tema: Yo soy



Objetivos:

- Crear un ambiente de desinhibición y confianza.
- Valorar positivamente las similitudes y diferencias entre los participantes.

Contenidos:

- Presentación del programa, la coordinación y los/as participantes.
- La Autoestima: definición, pilares fundamentales

Taller # 2

Tema: Derrumbando muros



Objetivos:

- Promover la autoaceptación y la tolerancia, reconociendo que todos tenemos fallas y limitaciones.

Contenidos:

Autoestima: Los pilares fundamentales y los niveles de autoestima

Taller # 3



Tema: Los amigos fomentan mi autoestima

Objetivos:

- Mejorar la confianza en sí mismos y en el otro, fomentando la cohesión del grupo y tejer vínculos entre los miembros de un grupo.
- Que los alumnos se sientan motivados y sean motivadores hacia otras personas.

Contenidos:

- Autoestima: niveles y características

Taller # 4



Tema: Desde los afectos

Objetivos:

- Aprender cómo presentar un trabajo delante de la clase, ya sea individualmente o en grupo.
- Expresar sentimientos de afecto, cooperación y colaboración.

Contenidos:

- Autoestima: Niveles de autoestima. Factores que dañan la autoestima. Importancia de la autoestima

Taller # 5



Tema: Yo Comunicativo positivo

Objetivos:

- Aprender habilidades para desarrollar una comunicación positiva y adecuada con los/as demás

- Valorar la importancia para lograr una vida sin conductas desadaptadas

Contenidos:

- Autoestima. Niveles, factores que influyen en el desarrollo de la autoestima.

Taller # 6



Tema: Así eres tú

Objetivo:

- Descubrir cualidades personales y de los demás y aprender a hablar sobre ello.

Contenidos:

- Autoestima

Taller # 7



Tema: Hasta pronto

Objetivo:

- Conocer las influencias, logros y resultados del programa desarrollado.

Contenido:

- Evaluación.

5. TEORIZACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA

Al ser la presente investigación Cuasiexperimental se utilizara un pre-test y un post-test definiéndose estos de la siguiente manera:

5.1 Definición de pre-test

Un pre- test tiene dos propósitos; establecer un rapport básico que ayudará a facilitar el proceso de prueba, tiene el fin de comunicarle al estudiante la naturaleza del pre-test, es necesario destacar la confidencialidad de los resultados y por qué se lo realiza (Díaz, 2011, p.14).

5.2 Definición de Post- Test

Representa la oportunidad para corroborar hipótesis generales del curso de la prueba. La meta consistiría en producir datos que aumenten la calidad de los resultados del pre- test Durante el periodo pos prueba puede aminorarse los temores o al menos confrontarlos. (Díaz, 2011, p.14).

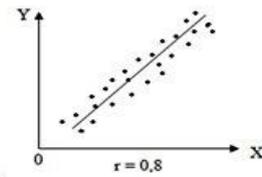
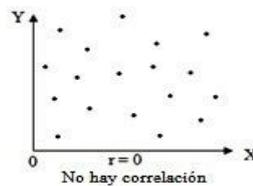
1.3 Modelo de coeficiente de correlación lineal de Pearson (r Pearson)

Es un prueba estadística para el análisis de la relación que puede existir entre dos variables cuantitativas medidas a un nivel intervalo de dependiente (variable Y) se pretende saber si ambas variables están en alguna forma ligadas; si la variación en una afecta el comportamiento de la otra o viceversa. Es importante anotar que aunque se hable de estas variables, el coeficiente no evalúa causalidad, y se establece teóricamente la relación causa efecto, sin que la prueba considere dicha causalidad para ello; se emplea otro tipo de medidas estadísticas.

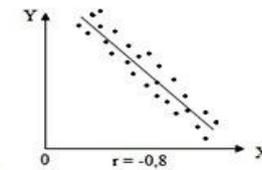
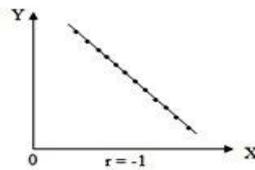
Dado dos variables, la correlación permite hacer estimaciones del valor de una de ellas conociendo el valor de la otra variable.

Los coeficientes de correlación son medidas que indican la situación relativa de los mismos sucesos respecto a las dos variables, es decir,

son la expresión numérica que nos indica el grado de relación existente entre las 2 variables y en qué medida se relacionan. Son números que varían entre los límites +1 y -1. Su magnitud indica el grado de asociación entre las variables; el valor $r = 0$ indica que no existe relación entre las variables; los valores ± 1 son indicadores de una correlación perfecta positiva (al crecer o decrecer X, crece o decrece Y) o negativa (Al crecer o decrecer X, decrece o crece Y). (Ibujes, 2008)



Correlación Positiva



Correlación Negativa

Valores numéricos como -1,00, -0.95, -0.50, -0.10 indican una correlación negativa, en tanto que valores positivos como +1,00, 0.95, +0.50, +0.10, indican una correlación positiva. Con respecto al grado de asociación, mientras más cerca de 1,00 en una u otra dirección mayor es la fuerza de la relación.

Para interpretar el coeficiente de correlación utilizamos la siguiente escala:

Valor	Significado
-1	Correlación negativa grande y perfecta
-0,9 a -0,99	Correlación negativa muy alta
-0,7 a -0,89	Correlación negativa alta
-0,4 a -0,69	Correlación negativa moderada
-0,2 a -0,39	Correlación negativa baja
-0,01 a -0,19	Correlación negativa muy baja
0	Correlación nula
0,01 a 0,19	Correlación positiva muy baja
0,2 a 0,39	Correlación positiva baja
0,4 a 0,69	Correlación positiva moderada
0,7 a 0,89	Correlación positiva alta
0,9 a 0,99	Correlación positiva muy alta
1	Correlación positiva grande y perfecta

El cálculo del coeficiente de correlación puede realizarse por medio de diferentes maneras, una de las cuales es la aplicación del coeficiente de correlación de Pearson (r), que puede calcularse mediante el uso de una fórmula alternativa que trabaja directamente con puntajes crudos. (Borda Pérez, TUESCA, & Navarro, 2009)p268.

f. METODOLOGÍA

Tipo de estudio.-

La presente investigación es de tipo descriptivo, porque describe las deficiencias y dificultades de la realidad temática del grupo de población a investigar.

Diseño de investigación.-

Es Cuasiexperimental.- Porque estamos induciendo un intencionado cambio a través de una alternativa a una realidad afectada, en este caso a los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, donde se partirá en un primer momento con la aplicación de un pre-test con el fin de conocer el nivel de autoestima de los estudiantes, luego en un segundo momento se ejecutara el Programa de Intervención Psicoeducativo, y finalmente en un tercer momento se aplica un post-test con el fin de conocer los resultados del programa si es válido y pertinente.

Así mismo es de corte Trasversal.- Porque la aplicación de este Programa de Intervención Psicoeducativo que se plantea en el presente proyecto se ejecutara en un tiempo específico 2013-2014 en donde se podrá verificar el potenciamiento de la autoestima.

Métodos.-

En la presente investigación se utilizara los siguientes métodos:

Método científico, que iniciará con la observación de la realidad, la descripción del objeto de estudio, la generalización de ideas, hasta la definición del tipo de investigación y formulación del problema que será

aplicado mediante el sustento científico del marco teórico, que orientan la temática propuesta, y reúne la descripción de elementos conceptuales referidos a la autoestima.

Método inductivo-deductivo, enfocado a lo largo de la investigación que parte de lo particular a lo general iniciándose en las causas que originaron el problema a investigar para llegar a la generalización del mismo a través de la comprensión teórica de la dependencia emocional, además se lo empleará para obtener diferentes ideas sobre la problemática planteada y así terminar en conclusiones y recomendaciones del trabajo investigativo que tendrá respaldo a través de los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados.

Método analítico-sintético, que en un proceso de análisis dio luces para la formulación de preguntas, búsqueda de instrumentos e identificación de objetivos, así como la comprensión y explicación del problema a investigar.

A demás de los métodos antes descritos se utilizarán los siguientes:

Método comprensivo (Objetivo 1 Teórico), que se utilizará para el estudio de la autoestima desde el punto de vista teórico y de la realidad vivida, se analizará la finalidad, el proceso o procesos de interrelaciones y recursos que se tiene para desarrollar en el ser humano la autoestima.

Método de diagnóstico (Objetivo 2, Diagnostico), que permitirá determinar los aspectos de la autoestima que inciden en los niveles de la misma, el cual será con un alto nivel de dialogo directo con los estudiantes, de manera que se pueda realizar una evaluación de los aspectos negativos a través de un cuestionario pre-elaborado para la recolección de información, que permitirá la resolución de problema inmersos con la autoestima de los estudiantes.

Método de Modelación (Objetivo 3 y 4, de Diseño y Aplicación del modelo alternativo), la modelación es justamente el método mediante el cual se crea

abstracciones con vistas a explicar la realidad, en el cual se utilizara como estrategia el taller para aplicar cuestionarios, encuestas, lecturas, dinámicas, juegos, diálogos grupales, charlas, con el propósito de potenciar la autoestima. El taller es como tiempo – espacio para la vivencia, la reflexión y la conceptualización; como síntesis del pensar, el sentir y el hacer.

Método de correlación lineal de la r de Pearson (Objetivo 5, valoración de la propuesta), que nos permitirá conocer la eficacia del programa a través de un cálculo de los resultados del pre y post-test.

Técnicas e instrumentos de investigación.-

Técnicas.-

Para obtener información se utilizará una encuesta dirigida a los estudiantes, dicha encuesta está conformada por 7 preguntas cerradas con la finalidad de que caractericen al grupo a investigar, y obtener un primer diagnóstico de la problemática que presenta el grupo en cuanto a los niveles de autoestima.

Instrumentos.-

El instrumento que se utilizará para el presente estudio es la “Escala de Autoestimación de Lucy Reidl”, que se encuentra estructurado por 20 preguntas que se deben responder conforme a tres formas de respuesta A: (de acuerdo), N: (no se/nunca), D (en desacuerdo) las mismas que miden aspectos individuales y aspectos sociales relacionados con los niveles de autoestima.

Corrección: Se contrastan las respuestas con la pauta de corrección, los puntajes de estas varían entre 1 y 3 dependiendo del grado de aceptación. Consta con un puntaje mínimo de 20 puntos y una máxima de 60 y cuatro rangos de interpretación:

Clave de interpretación de la escala:

Las alternativas A, N, y D equivalen a 3, 2, y 1 punto respectivamente, en los ítems siguientes:	1 – 2 – 4 – 6 – 7 – 8 – 9 – 13 – 15 – 17 - 20
Las alternativas A, N, y D equivalen a 1,2 y 3 puntos respectivamente, en los ítems siguientes:	3 – 5 – 10 – 11 – 12 – 14 – 16 – 18 – 19

De esta manera la sumatoria de las respuestas marcadas se sitúan en los siguientes puntos:

Autoestima alta o buena	MUY BUENO 55 – 60 PUNTOS	Alto concepto de sí mismo. Congruencia importante entre ser, el sentir y el hacer. Excelente proyección del yo personal – moral – social. Libertad amplia en la toma de decisiones. Confianza y optimismo.
	BUENO 46 – 54 PUNTOS	Concepción realista del yo, aceptando su personalidad tal cual es. Buen dominio emocional. Correcta conjugación de valores: apoyo y conformidad, independencia, reconocimiento otorgantes de una buena imagen ante los demás.
Autoestima media o sana	SUFICIENTE 37 – 45 PUNTOS	Conceptualización de un yo o imagen de sí convencionalmente y socialmente aceptable. Moderado control de impulsos, actitudes y rasgos partícipes en la evaluación de la autoestima.
Autoestima baja o mala	INSUFICIENTE 28 – 36 PUNTOS	Débil proyección del autoimagen. Frenos importantes en la irradiación de un yo personal – social –moral maduro. Indecisiones, dependencias, desconfianzas, inseguridad básica. Incongruencia entre el yo real y el yo ideal.
	DEFICIENTE 20 – 27 PUNTOS	Pérdida notoria o muy baja estima. Contraposición entre el ideal de sí mismo y el percibido. Vida desmotivada y/o afectividad pobre, inseguridad, ansiedad, angustia, dependencia, tristeza, debilidad de relaciones, sentimientos de inferioridad.

Confiabilidad: Se efectuó un análisis factorial con el método de extracción ML y rotación oblicua. Se produjeron dos factores (en base al trabajo de análisis con 100 estudiantes de preparatoria con edades entre 15 y 20 años), dichos factores son:

El índice de confiabilidad obtenido para:

- Factor Aspectos individuales= 0.76,
- Factor Aspectos sociales = 0.70

Es preciso señalar que la escala antes descrita será utilizada como pre-test y luego de la aplicación de la alternativa será utilizada como pos-test para determinar la eficacia y pertinencia del programa.

Dentro de la metodología se considera los objetivos propuestos en el proyecto de investigación con la finalidad de que oriente el trabajo para su cumplimiento.

- a. Para el **Objetivo teórico.-** que será cumplido con la revisión de la literatura y su respectiva aplicación de las normas APA. El cual esta evidenciado en una amplia bibliografía.
- b. Para el **Objetivo de Diagnostico.-** Que serán verificado con la aplicación de las encuesta (Anexo 1) y la escala de autoestimación de Lucy Reild (pre-test y pos-test) (Anexo 2)
- c. Para el **Objetivo Alternativo.-** Diseño del Programa de intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima en los estudiantes del octavo año de Educación Básica paralelo "C" de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja, 2013-2014.

- d. Para el **Objetivo Practico.-** Que será cumplido con la aplicación del Programa de Intervención Psicoeducativo para potenciar la autoestima propuesto en 7 talleres (Anexo 3)

- e. Para el **Objetivo de Valoración.-** Este objetivo será verificado a través la aplicación del pos-test y el método de correlación de la r de Pearson que permitirán conocer la eficacia y pertinacia del programa.

Población y muestra

Para la aplicación del siguiente programa se tomará en cuenta una población de 123 de los octavos años distribuidos en los paralelos A, B, C, D de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja; de los cuales se toma una muestra de 33 estudiantes pertenecientes al octavo año paralelo "C".

Población	N° total estudiantes	Muestra
Estudiantes de los octavos años (A, B, C, D)	123	33 Octavo "C"
Total	123	33

Fuente: Secretaria de la Unidad Educativa anexa a la Universidad Nacional de Loja

Responsable: Yesenia Corcina Robles Hurtado

Procedimiento

Se procederá a solicitar autorización al Rector de la Unidad Educativa Anexa a la Universidad de Loja, luego se aplicara las técnicas e instrumentos y con los datos obtenidos se procederá al análisis de la información recopilada, la misma que mediante un proceso de análisis y síntesis ofrecerá respuesta al problema planteado, permitiendo alcanzar los objetivos propuestos en el programa. Finalmente se concreta todo este proceso mediante el establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

Para trabajar los resultados se utilizará el programa de Word y Excel para elaborar los cuadros de frecuencias, porcentajes y los gráficos; y para determinar la valoración de la efectividad de la propuesta de intervención se aplicará el modelo de correlación de la r de Pearson, mediante el programa Militab14 el cual permitió establecer con precisión la relación de las variables X y Y , constatando de esta manera la efectividad del programa.

g. CRONOGRAMA

TIEMPO ACTIVIDADES	2013				2014												2015							
	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Agos	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	M	Abr	May	Jun	Jul	
Construcción de proyecto de tesis.	█	█	█	█	█	█																		
Construcción de título							█																	
Construcción de preliminares							█																	
Construcción de introducción y resumen en castellano e inglés.								█																
Construcción de la revisión de literatura.								█																
Construcción de materiales y métodos									█															
Construcción de resultados										█	█	█												
Construcción de la discusión											█	█												
Construcción de conclusiones y recomendaciones.											█	█												
Construcción de la bibliografía.											█	█												
Construcción de anexos.											█	█												

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

RECURSOS INSTITUCIONALES

Universidad Nacional de Loja

Unidad Educativa Anexa a la Universidad Nacional de Loja

RECURSOS HUMANOS

Directivos del colegio

Investigadora

Estudiantes del colegio

RECURSOS ECONÓMICOS

Materiales	Costo
Compra de computadora, impresora, flash memory	900
Bibliografía física	250
Internet, consultas	150
Material de publicación (copias, impresiones, anillados, empastados, CD)	300
Desarrollo del programa de intervención	500
Traslados, alquiler de infocus	200
Material para talleres	500
Total	\$ 2.800

FINANCIAMIENTO

El presupuesto para realizar la investigación será cubierto en su totalidad por la investigadora.

i. BIBLIOGRAFÍA

AGÜERO, J. (2011), Actitud de los estudiantes ante la aplicación de un taller grupal como estrategia para el proceso de aprendizaje, Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/58499932/14/Definición-de-Taller>.

Aleman, B. (2006). Servicios sociales: planificación y evaluación. Navarra, Aranzadi

Aparcedo, M. (2008). Que es un programa psicoeducativo individualizado (P.P.I.)?. FUNDASIED. Venezuela.

Ballester Grage, L. Y FIGUERA GAZO, P. (2000) "Exclusión e inserción social" en Ayerbe, P. y Amorós P. (2000) Intervención educativa en inadaptación social. Madrid. Síntesis.

Becoña, E. (2002). Bases científicas de la prevención de las drogodependencias. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Benabides, D. (2009, 7 de julio). Bases teoricas de la autoestima. [wed log post]. Recuperado de: <http://dayenma-djbm.blogspot.com/2009/07/bases-teoricas-sel-autoestima.html>

Berenice, R. (2010). Factores que afectan la autoestima en la adolescencia. [wed log post]. Recuperado de <http://berenice-adolescentes.blogspot.com/2010/04/factores-que-afectan-la-autoestima-en.html>.

Bisetto, D. (2011). Trastornos de conducta: estrategias de intervencion y casos practicos, pag. 28, España: Norton

Borda Pérez, M., Tuesca, R., & Navarro, E. (2009). *Métodos cuantitativos, Herramientas para la investigación en la salud*. Bogotá: Ediciones uninorte.

Cardoso, M. (2008). Programa de intervención para fortalecer la autoestima. Tesis de licenciatura, U.P.N., Ajusco, México

Castañer, O., (2009). La expresion de una sana autoestima, pag. 50-55

Ceballos, V. (Producer). (2008, 16 de julio). Rpp radio "Confidencias" [Audio podcast]. Recuperado de <http://radio.rpp.com.pe/confidencias/%C2%BFqueda-la-autoestima/>.

Díaz, L (2011). Método clínico. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. División de estudios profesionales. Coordinación de Psicología Clínica. Materia: método clínico facultad de psicología UNAM.

Enrique, J. (2013, 9 de octubre). Pilares fundamentales de la autoestima [wed log post]. Recuperado de: <http://www.psicoactiva.com/blog/autoestima-seis-pilares/>

Gallegos, A. (2005) Programa de intervención: diseño y evaluación. España: fotocomposición

Joseph M. (29 de mayo 2012). blog 1. Alternativas de solución. recuperado de <http://www.aprendeypiensa.com/2012/04/alternativas-de-solucion.html#uds-search-results>.

Lopez, J. (2009). Relacion entre los habitos de estudio, la autoestima y el rendimiento academico de los estudiantes de la escuela profesional de medicos veterianrios de la Universidad "Alas peruanas". Tesis de maestria. Lima, Perú

Maritinez, G., (2011), Nivel de Autoestima y Funcionalidad Familiar, España: Editex.

Massó, M. (2009). Autoestima. unidad de publicaciones/Marquez de Riscal 16,28010 Madrid.

Prieto, J. (Marzo 2008). "Convivencia escolar: deteccioon, prevencion y resolucion de conflictos" Autoestima. Santa fe

Qualitas, P. (2008). Autoestima en la adolescencia, Recuperado de <http://www.miautoestima.com/autoestima-adolescentes-adolescencia/>. España-Madrid.

Rodriguez, L. (2012). Autoestima en la adolescencia: Analisis y estrategias de intervencion. España: Copyright

Romero L., Marta C., Martínez F., (2009). Autoestima. Universidad de Alcalá. Ministerio de educación política social y deporte. España

Rosales, C. (2011). Autoestima en adolescentes de la actualidad. Tesis de pregrado. Morelia-Michoacam

j. ANEXOS



Anexo 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Señor o Señorita Estudiante: Reciba un atento y cordial saludo y a la vez pido a usted contestar la siguiente encuesta que tiene como finalidad conocer datos básicos relevantes para la aplicación del programa de intervención educativa en el cual usted participara.

ENCUESTA

Edad.....

Sexo.....

CUESTIONARIO:

1. ¿Con quién vive?

a. Papa, mama y hermanos.....

b. Solo papá y mamá.....

c. Solo papá.....

d. Solo mamá.....

e. Solo hermanos.....

f. Papá y madrastra.....

g. Mamá y padrastro.....

h. Con otros familiares.....

2. ¿Considera usted que su autoestima tiene que ver con la relación que mantiene con sus docentes, padres de familia y compañeros?

Si.....

No.....

¿Por qué?.....

3. ¿Le cuesta trabajo aceptarse tal como es?

Si.....

No.....

¿Por qué?.....

4. ¿A su opinión, cree usted que la adolescencia es un etapa difícil en la cual su autoestima puede verse afectada?

Si.....

No.....

¿Por qué?.....

5. ¿Cree usted que la baja autoestima en sus compañeros les produce insatisfacción y sufrimiento?

Si.....

No.....

¿Por qué?.....

6. ¿Se abstiene de participar en actividades para evitar la crítica de las demás personas?

Si.....

No.....

7. ¿Considera usted que la baja autoestima de sus compañeros tiene como consecuencia malas conductas?

Si.....

No.....

Gracias por su colaboración



Anexo 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Escala de autoestimación – Lucy Reidl

Instrucciones: Lea atentamente las 20 afirmaciones que se presentan y marque una X bajo la columna que identifica su respuesta, considerando las siguientes alternativas:

A > Estoy de acuerdo N > No sé D > Estoy en desacuerdo.

	A	N	D
1. Soy una persona con muchas cualidades			
2. Por lo general, si tengo algo que decir, lo digo			
3. Con frecuencia me avergüenzo de mí mismo/a			
4. Casi siempre me siento seguro/a de lo que pienso			
5. En realidad no me quiero a mi mismo/a			
6. Rara vez me siento culpable de las cosas que he hecho			
7. Creo que la gente tiene buena opinión de mi			
8. Me siento orgulloso/a de lo que hago			
9. Soy bastante feliz			
10. Poca gente me hace caso			
11. Hay muchas cosas que cambiaría de mí, si pudiera			
12. Me cuesta mucho trabajo hablar delante de la gente			
13. Casi nunca estoy triste			
14. Es muy difícil actuar como yo quisiera			
15. Es fácil que yo le caiga bien a la gente			
16. Si pudiésemos volver al pasado y vivir de nuevo, yo sería distinto/a			
17. Por lo general, la gente me hace caso cuando la aconsejo			
18. Siempre tiene que haber alguien que me diga lo que debo hacer			
19. Muchas veces desearía ser otra persona			
20. Me siento bastante seguro/a de mí mismo/a			

¡Gracias por su colaboración!



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Anexo 3. TALLERES

Actividades:

Taller #1							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
Yo soy	<ul style="list-style-type: none"> • Crear un ambiente de desinhibición y confianza. • Valorar las expectativas que suscita la actividad y las primeras ansiedades grupales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación del programa, la coordinación y los/as participantes . • La Autoestima: definición, pilares fundamentales. 	<p>1- Encuadre Saludo de bienvenida, constatación de asistencia, entrega de materiales, se dialoga la metodología a seguir y la duración.</p> <p>2- Motivación <u>Dinámica – Canción: El Rap</u> Se le indica al grupo la letra de la canción “El Rap” luego uno a uno la canta y menciona su nombre, los demás compañeros acompañan la canción con sonidos de palmas y pies.</p> <p>3- Expectativas Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller.</p> <p>4- Técnica <u>Carnet de identidad</u> Cada uno, individualmente, crea una tarjeta de identificación, escribiendo y dibujando: 1. Su nombre, quién lo eligió y porqué. 2. Un hobby, algo que le guste hacer en su tiempo libre. 3. Una persona conocida o importante que le guste (modelo). 4. Algo que sepa o pueda hacer. 5. Algo que no pueda hacer y que le gustaría aprender. Después, cada participante presentará brevemente su tarjeta al grupo explicando cada aspecto y la pegará en una cartulina. Una persona que no tenga nada en común con la anterior continuará, presentando la suya y la pondrá en la misma cartulina, como si fuera un juego de dominó. Si alguien no tiene nada en común, una persona al azar continuará y pondrá tu tarjeta en un nuevo lugar de la cartulina.</p> <p>5- Reflexión Se dialoga y reflexiona sobre el procedimiento de creación de nuestra identidad, utilizando preguntas como: ¿Cómo realmente nos consideramos? Si hubiéramos hecho la misma actividad el año pasado, hubiéramos hecho la misma tarjeta? ¿Por qué? ¿Qué elementos son fijos y cuáles cambian?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de colores (uno para cada participante). • Lápices. • Una tarjeta de identificación ya hecha como ejemplo. • Cartulina grande. • Pegamento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yesenia Robles • Estudiantes • Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo) 	1 hora	Evaluación Aplicación de encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Actividades:

Taller #2							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
Derrumbando muros	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la autoaceptación y la tolerancia, reconociendo que todos tenemos fallas y limitaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima: Los pilares fundamentales. • Niveles de autoestima 	<ol style="list-style-type: none"> 1- Ronda Inicial Saludo de bienvenida, constatación de asistencia y entrega de materiales 2- Motivación <u>Lectura reflexiva:</u> Vendedores de zapatos 3- Expectativas Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller. 4- Técnica 1 <u>Dibujando-pintando</u> Se forma grupos de dos personas, luego se coloca una mesa con los materiales y una serie de dibujos donde los estudiantes eligen un modelo para ser reproducido. El dibujo debe ser realizado entre ambos integrantes del grupo. Técnica 2 <u>Soy único e incomparable</u> Pedir a los estudiantes que de mano en mano pasen la caja con el espejo, se dirá que abran la caja y allí encontrarán a la persona más extraordinaria del universo, no deben comentar nada hasta haber pasado todos la caja, posteriormente deben escribir en la hoja que se les entregara que fue lo que observaron de ellos mismos al momento de abrir la caja y verse reflejados en el espejo. Se forman grupos de tres o cuatro integrantes, aportando cada integrante soluciones a los defectos o fallas de lo descrito en la hoja de trabajo de los distintos compañeros. Se integran los grupos y se solicita un voluntario para dirigir una lluvia de ideas de acuerdo a lo discutido en los grupos anteriormente formados. 5- Reflexión Al final, cada grupo muestra su trabajo y explica su elección, y su dibujo y como aporte para la realización. Los demás estudiantes opinan sobre los trabajos de sus compañeros. También se dialoga como se sintieron escuchando los comentarios de sus compañeros y el sentido de trabajar en equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas pre-elaboradas • Salón de clases • Sillas • Mesas • Lista de asistencia. • Pinturas líquidas • Pinceles • Agua • Hojas de cartulina • Caja • Espejo 	<ul style="list-style-type: none"> • Yesenia Robles • Estudiantes • Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo) 	2 hora	Evaluación: Aplicación de encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Actividades:

Taller # 3							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
<p>Los amigos fomentan mi autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la confianza en sí mismos y en el otro, fomentando la cohesión del grupo y tejer vínculos entre los miembros de un grupo. • Que los alumnos se sientan motivados y sean motivadores hacia otras personas. 	<p>Autoestima: niveles y características</p>	<p>1- Ronda inicial Saludo de bienvenida, constatación de asistencia y entrega de materiales</p> <p>2- Motivación <u>Dinámica</u> – Tres verdades y una mentira Todos escriben sus nombres y tres cosas verdaderas y una falsa acerca de sí mismos en una hoja grande de papel. Luego los participantes circulan con sus hojas de papel. Se unen en parejas, enseñan sus papeles a cada uno y tratan de adivinar cuál información es mentira.</p> <p>3- Expectativas Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller.</p> <p>4- Técnica 1 <u>Dejarse caer</u> 1. El monitor/a que dirige el ejercicio pide a los alumnos que formen un círculo. El entrenador pone a uno de los alumnos en el centro del círculo (voluntario) y le dice de mantenerse muy recto, los brazos a lo largo del cuerpo y los ojos cerrados. El monitor/a pedirá a una persona del grupo que se sitúe detrás de la que está en el centro para asegurar un desarrollo seguro del ejercicio. 2. El ejercicio debe llevarse a cabo en el más completo silencio por parte de todos los participantes. La persona que dirige la actividad pide al voluntario/a que cierre los ojos para relajarse y respirar lentamente durante unos 30 segundos. Entonces le pedirá que se deje caer cuando se sienta preparado/a. Puede pasar aproximadamente un minuto antes que el voluntario/a se deje caer. Tanto las personas detrás de él/ella como el monitor/a le reciben apoyándole a la altura de los hombros. Este ejercicio se repite varias veces intentando que todos estén en el centro del círculo. Es importante mantener el silencio y no hacer comentarios hasta el final de la sesión.</p> <p>Técnica 2 <u>El sol que más brilla</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lápices • Borrado • Crayones 	<ul style="list-style-type: none"> • Yesenia Robles • Estudiantes • Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo) 	<p>2 hora</p>	<p>Evaluación : Aplicación de encuesta</p>

			<p>Los alumnos deberán realizar un dibujo (un sol brillante), en el cual deberán colocar frases de cosas que quieran conseguir, logros metas, aspiraciones, es una actividad en la cual pueden expresar sentimientos, sueños, emociones.</p> <p>Al finalizar su dibujo cada alumno pasara a exponer porque coloco esas frases en su sol y por medio de lo expuesto podemos conocer distintas motivaciones de los estudiantes, conociendo así sus necesidades y valores representados en su trabajo artístico. Los alumnos se deben de sentir motivados a ser ellos mismos motivadores a los demás de su grupo. Se discutirá los temas representados, mostrando de esta manera las diferentes necesidades de cada individuo recalcando que no todos son iguales.</p> <p>5- Reflexión</p> <p>Al final se dialoga sobre las impresiones y las reacciones de los participantes y se comienza la reflexión acerca de la auto-confianza, la confianza en los demás, cuándo y por qué decidió dejarse caer, etc. Se puede reflexionar sobre la cohesión de grupo, los vínculos que pueden tejer a través de este ejercicio.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Actividades:

Taller #4							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
Desde los afectos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender cómo presentar un trabajo delante de la clase, ya sea individualmente o en grupo. • Expresar sentimientos de afecto, cooperación y colaboración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima: Niveles de autoestima. • Factores que dañan la autoestima. • Importancia de la autoestima 	<p>1- Ronda Inicial Saludo de bienvenida, constatación de asistencia y entrega de materiales</p> <p>2- Expectativas Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller.</p> <p>3- Técnica 1. <u>Cuerpos expresivos</u> Se escribe en papelitos estados de ánimo y sentimientos en dúo (tantos papeles como participantes), se distribuyen los papelitos y se dice que durante 5 minutos van a representarlos sin hacer sonidos y buscar a su pareja.</p> <p>Técnica 2. <u>Correo sentimental</u> Se forman grupos donde van a imaginar que trabajan en un diario o una revista donde reciben cartas de lectores/as sobre situaciones de baja autoestima, cada grupo elabora una carta y se la envía al otro grupo y estos deben elaborar una respuesta para, elevar su autoestima. Se desarrolla la exposición de los grupos y un debate al respecto.</p> <p>4- Reflexión Se hace preguntas de ¿Cómo se relaciona la autoestima con las conductas desadaptadas de los adolescentes? ¿Cómo es posible que mediante la buena autoestima modifique conductas desadaptadas?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas pre-elaboradas • Lápices • Salón de clases • Sillas • Mesas • Lista de asistencia. • lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • Yesenia Robles • Estudiantes • Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo) 	2 hora	Evaluación: Aplicación de encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Actividades:

Taller #5							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
<p>Yo comunicativo positivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender habilidades para desarrollar una comunicación positiva y adecuada con los/as demás. • Valorar su importancia para lograr una vida sin violencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. Niveles, factores que influyen en el desarrollo de la autoestima 	<ol style="list-style-type: none"> 1- Ronda Inicial. Saludo de bienvenida, constatación de asistencia y entrega de materiales. 2- Expectativas. Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respeto al taller 3- Técnica 1. <u>Fila de cumpleaños.</u> El juego se hace en silencio. Las y los participantes tienen que hacer una fila según el día y el mes de su cumpleaños, de enero a diciembre. Tendrán que buscar la manera de entenderse sin palabras. No importa tanto el hecho de que salga bien la fila, como el trabajar juntos y comunicarse. Puntos de discusión. ¿Qué problemas han surgido? ¿Qué elementos han favorecido la comunicación? 4- Técnica 2. <u>Cómo ser firme sin ofender.</u> Se presenta una situación y se valoran las alternativas de respuestas ante la misma haciendo un análisis de cada una y de cómo se pueden elaborar respuestas asertivas. 5- Técnica 3. <u>Elige cuidadosamente tus palabras</u> Se le presenta una hoja de trabajo donde se exponen oraciones y se les sugiere a los y las adolescentes el uso en la comunicación con frases que comiencen por “Yo deseo” o “Me gustaría”, se valora su importancia a partir del debate para desarrollar una vida sin violencia. 6- Reflexión Puntos de discusión. ¿Qué problemas han surgido? ¿Qué elementos han favorecido la comunicación? ¿Puedo ser diferente y mejorar mis conductas? 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas pre-elaboradas • Lápices • Salón de clases • Sillas • Mesas • Lista de asistencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yesenia Robles • Estudiantes • Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo) 	<p>2 hora</p>	<p>Evaluación: Aplicación de encuesta</p>



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Actividades:

Taller #6							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
Así eres tu	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir cualidades personales y de los demás se tiene y aprender a hablar sobre ello 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima. 	<ol style="list-style-type: none"> 1- Ronda Inicial Saludo de bienvenida, constatación de asistencia, entrega de materiales 2- Expectativas. Se dialoga los intereses y aspiraciones que tienen los participantes respecto al taller. 3- Técnica <u>Cualidades</u> Da a cada uno bolígrafo y papel. Los estudiantes escribirán su nombre en un papel. Lo pondrán en la caja. Sin mirar, sacarán un trozo de papel. Escribirán 3 cualidades positivas y 3 conductas desadaptadas sobre la persona de la que han sacado el nombre. Cada uno leerá en alto lo que hayan escrito sobre esa persona. La clase tendrá que adivinar quién es el compañero/a., el alumno que es descrito se pondrá de pie y en voz alta hará un compromiso ante sus compañeros de potenciar sus cualidades y modificar conductas desadaptadas. 4- Reflexión Hablar sobre cómo ha sido para cada uno/a escuchar cosas positivas sobre sí mismo/a. Cuando aprendes a conocer tus cualidades positivas te da más autoestima, modificas malas conductas y previenes otras. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas pre-elaboradas • Lápicos • Salón de clases • Sillas • Mesas • Lista de asistencia. • Caja de cartón 	<ul style="list-style-type: none"> • Yesenia Robles • Estudiantes • Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo) 	2 hora	Evaluación: Aplicación de encuesta



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
 ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
 CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Actividades:

Reunión #7							
Tema	Objetivos	Contenido	Secuencia de actividades Metodología	Recursos	Responsable	Tiempo	Cierre
Evaluación final y cierre.	<ul style="list-style-type: none"> Conocer las influencias, logros y resultados del programa desarrollado. 	Evaluación	<p>1. Ronda Inicial.</p> <p>2. Técnica1. <u>La otra piñata.</u> Se le da a cada participante una hoja donde debe responder tres preguntas: cómo llegue al grupo, qué aprendí en el grupo, como me voy del grupo”, luego se recogen y se echan en la piñata, ésta se rompe y cada participante debe coger un papelito y leerlo al grupo expresando su opinión al respecto.</p> <p>Técnica 2. <u>El sombrero sin cabeza.</u> Se utilizan varios sombreros y a cada uno/a se le prenden papelitos con las preguntas: qué fue lo más negativo, qué fue lo más positivo, qué sugerencias puedo dar, qué le pareció la coordinación. Mientras suena una música se baila y se van pasando los sombreros, hay que ponérselo y pasarlo rápido y cuando se detiene la música las personas que tienen sombreros en la cabeza responden alguna de las preguntas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Cuestionarios guías Lápices Salón de clases Sillas Mesas Lista de asistencia. Piñata Sombreros de cartón Goma Tijeras Hojas recortadas 	<ul style="list-style-type: none"> Yesenia Robles Estudiantes Dr. Jorge Jiménez (Psicólogo Educativo) 	2 hora	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación: Aplicación de encuesta

Anexo 4.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Cuestionario de Evaluación

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

Este cuestionario tiene como objetivo conocer cuáles son tus impresiones y opiniones sobre los talleres realizados en tu clase para potenciar la autoestima. Esta información es muy importante para poder evaluar el programa y mejorarlo entre todos y todas. En el cuestionario señala con una x una respuesta por pregunta.

Edad?.....

1. ¿Cuántos talleres de autoestima se hicieron en tu clase?

Una () Dos () Tres () Siete ()

2. ¿Qué te parecieron los talleres para potenciar la autoestima?

Muy interesante () Bastante interesante () Poco interesante ()
Nada interesante () No sé ()

3. ¿Te gustaron los talleres impartidos por la facilitadora del taller?

Mucho () Bastante () Poco () Nada () No sé ()

1. ¿Te gusto la metodología utilizada por la facilitadora?

Mucho () Bastante () Poco () Nada () No sé ()

2. Según tu opinión, el taller ha servido para:

Coloca una x en el espacio correspondiente

Talleres	Mucho	Bastante	Poco	Nada	Nose
Yo soy					
Derrumbando muros					
Mis amigos fomentan mi autoestima					
Desde los afectos					
Yo comunicativo positivo					
Así eres tu					
Hasta pronto					

3. Por último, ¿cuál es tu opinión respecto a que se potencie la autoestima dentro de la clase?

- Estoy totalmente de acuerdo. ()
- Creo que es un tema en el que se debería seguir trabajando en la clase. ()
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo. ()
- Creo que el Colegio no es el lugar apropiado para hablar de estos temas.()

¡Muchas gracias por tu colaboración!

ANEXO 2. Fotos de talleres.

- Materiales entregados



- Desarrollo de talleres





ANEXO 3. Temas y Actividades utilizadas en la alternativa de intervención.

LECTURA REFLEXIVA

VENEDORES DE ZAPATOS. ¡TODO ES CUESTIÓN DE ACTITUD!

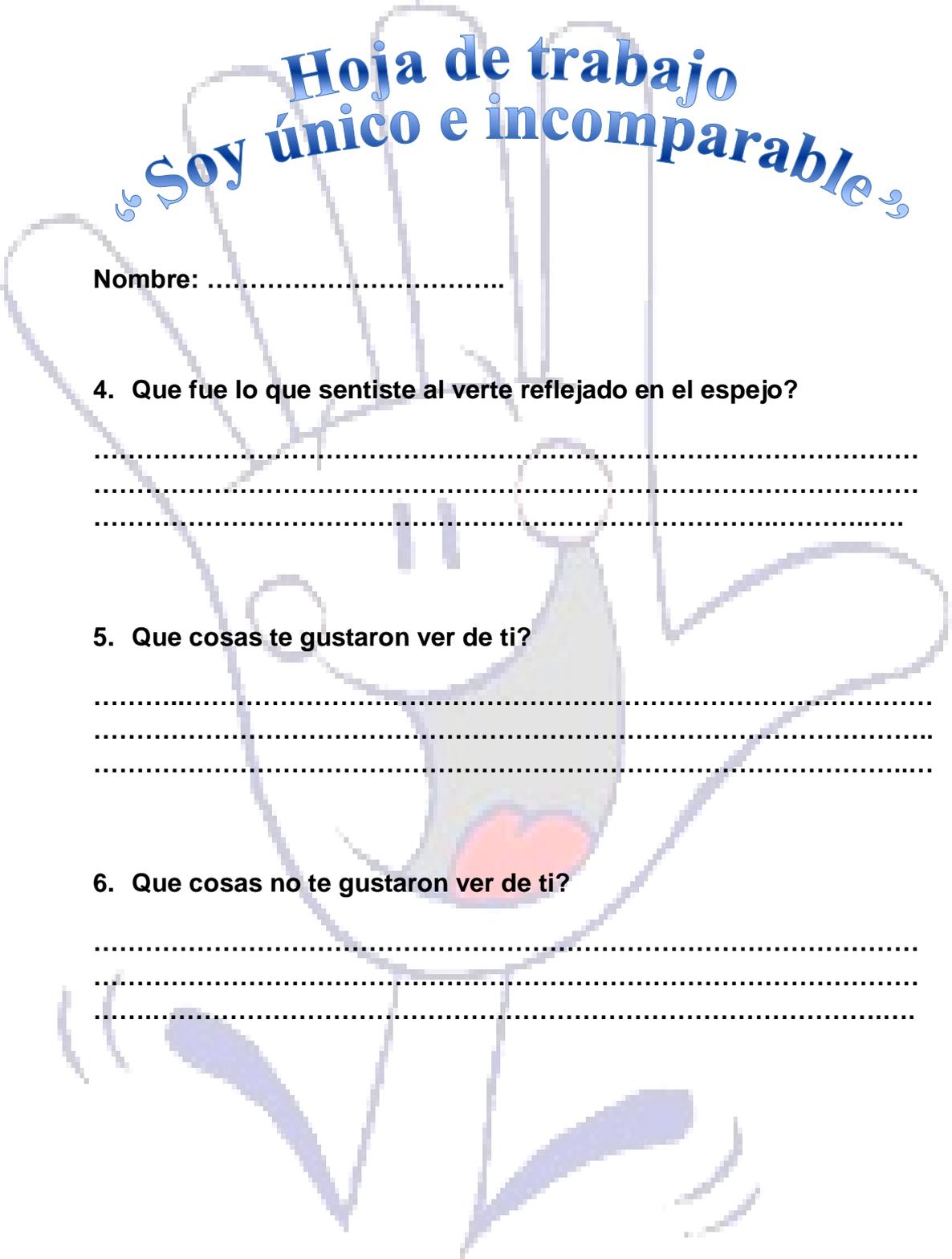
Todo depende del ojo del que mira, este relato ilustra el dicho d que la botella puede verse vacía o medio llena, depende de nuestra actitud. Aquí dos vendedores de zapatos con dos actitudes opuestas, juzguen quien ve la botella vacía o medio llena. ¿Cuál es tu actitud?

Es la historia de dos vendedores de zapatos a quienes sus respectivas empresas enviaron a África para vender sus productos. Tan pronto como desembarcaron, el primer vendedor vio que todo el mundo iba descalzo y mandó un telegrama a su jefe: Vuelvo en el primer barco. Aquí nadie utiliza zapatos.



Una semana más tarde llegó un segundo vendedor, el cual se encontró con la misma situación: sólo se veía gente descalza por las calles. Pero éste envió el siguiente telegrama a su empresa: Me quedo aquí. Perspectivas fabulosas. No tenemos competencia





Hoja de trabajo

“Soy único e incomparable”

Nombre:

4. Que fue lo que sentiste al verte reflejado en el espejo?

.....
.....
.....

5. Que cosas te gustaron ver de ti?

.....
.....
.....

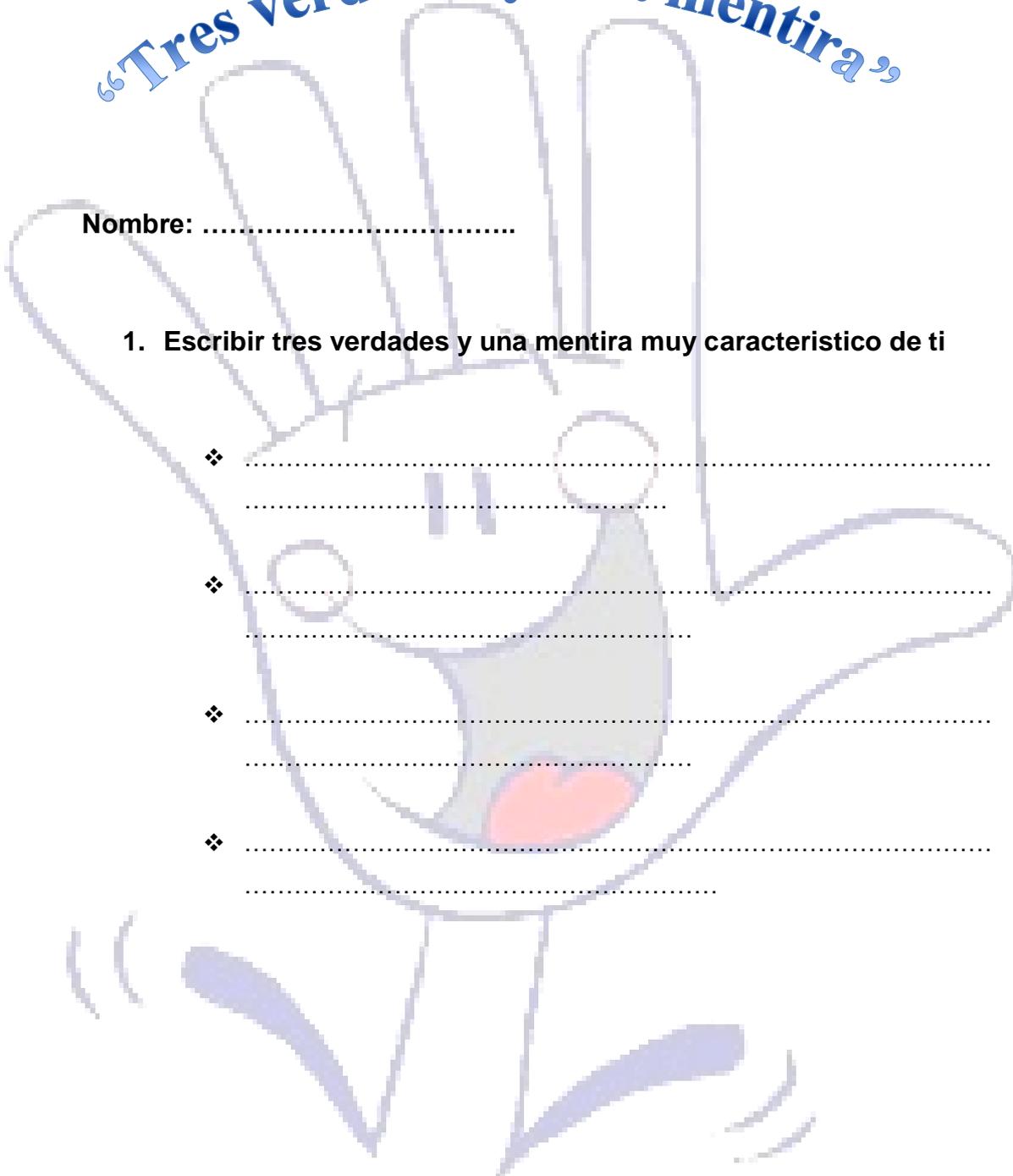
6. Que cosas no te gustaron ver de ti?

.....
.....
.....

Hoja de trabajo “Tres verdades y una mentira”

Nombre:

1. Escribir tres verdades y una mentira muy característico de ti



❖
.....

❖
.....

❖
.....

❖
.....

Hoja de trabajo “El sol que más brilla”



Fecha:

Nombre.....

1. Enlistar dentro de un sol mis logros, metas aspiraciones y la motivación para lograr cada una de ellas.

Hoja de trabajo

“Cómo ser firme sin ofender a los demás”

Todos necesitamos formar parte de un grupo. En el grupo encontramos seguridad, amistad, apoyo, defensa de nuestros intereses,... Pero, también nos sentimos obligados a hacer cosas que no deseamos. Si queremos evitar ser obligados a hacer o decir cosas que de otra forma no haríamos, debemos ser capaces de resistir la presión del grupo.

Leemos el siguiente texto:

Gustavo no quiere robar en un supermercado 100\$. Sus amigos: Dante, Ricardo y Sonia quieren convencerle para que distraiga a la cajera mientras los otros roban. Él no quiere, pero no se atreve a decirles no por miedo a que le llamen cobarde. Al final...

- ❖ **Opción a (agresiva):** se enfada con los amigos de malas maneras y se va.
- ❖ **Opción b (sumisa):** les cree el cuento y los ayuda.
- ❖ **Opción c (asertiva):** les dice que se siente mal si le obligan, que quiere seguir siendo amigo de ellos pero que no le obliguen.

En subgrupos, reflexionamos sobre las ventajas y las desventajas de cada opción:

- ❖ **Opción a (agresiva):**
 - Se consigue el objetivo de no robar
 - El valor emocional es alto
 - Las relaciones personales se deterioran enseguida
 - Existe valor biológico: sobrecarga del organismo
- ❖ **Opción b (sumisa):**
 - No se consigue objetivo
 - EL valor emocional es alto
 - A corto plazo parecen deteriorarse poco las relaciones, pero a largo plazo se deterioran bastante
 - Se deja que los derechos personales sean violados
- ❖ **Opción c (asertiva):**
 - Se consigue el objetivo
 - El valor emocional es mínimo
 - Las relaciones personales poco se deterioran
 - Se consigue defender los derechos personales

¿Cómo nos comportaríamos en la misma situación?

Hoja de trabajo “Selecciona cuidadosamente tus palabras”

Nombre.....

Vas a elaborar distintos tipos de oraciones alternativas a las doce frases acusatorias y / o expresiones de presión que se te plantean. El objetivo es que seas capaz de expresar tus pensamientos honesta y claramente, sin ofender o amenazar a otros.

1. Eso es una estupidez, ¿quién te has creído que eres?
2. Siempre llegas tarde
3. Lo que ocurre es que eres un egoísta y sólo te preocupas por ti mismo
4. No puedes ser siempre niño /a, tienes que crecer.
5. Muchas / os de tus amigas / os lo hacen. Sólo tú no.
6. No te quejes, siempre hacemos lo que quieres tú.
7. Pero qué gallina que eres.
8. Ya sé que vas a volver con tu novia / o anterior
9. Pero si eres tú el que nunca llegas pronto, si lo hicieras yo no hubiera llegado tarde
10. Mira que te enfadas por todo
11. Nunca cuentas conmigo
12. No lo haces porque no me quiere

GRAFICOS PARA LA TECNICA DIBUJANDO Y PINTANDO









EVALUACIÓN DEL TALLER



Nombre.....

Fecha.....

Taller N°.....

2. Te gusto el taller?

Si.....

No.....

Porque?

.....

3. Qué actividad te gusto más del taller?

.....

Porque?

.....

4. Te gusto como trabajo la docente con el grupo?

Si.....

No.....

Porque?

.....

5. Que aprendiste en este taller?

.....

6. Que sugerencias pondrías para mejorar el próximo taller?

.....

Gracias por tu colaboración..



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA Y ORIENTACIÓN

Cuestionario de Evaluación

CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

Este cuestionario tiene como objetivo conocer cuáles son tus impresiones y opiniones sobre los talleres realizados en tu clase para potenciar la autoestima. Esta información es muy importante para poder evaluar el programa y mejorarlo entre todos y todas. En el cuestionario señala con una x una respuesta por pregunta.

Edad?.....

4. ¿Cuántos talleres de autoestima se hicieron en tu clase?

Una () Dos () Tres () Siete ()

5. ¿Qué te parecieron los talleres para potenciar la autoestima?

Muy interesante () Bastante interesante () Poco interesante ()
) Nada interesante () No sé ()

6. ¿Te gustaron los talleres impartidos por la facilitadora del taller?

Mucho () Bastante () Poco () Nada () No sé ()

7. ¿Te gusto la metodología utilizada por la facilitadora?

Mucho () Bastante () Poco () Nada () No sé ()

8. Según tu opinión, el taller ha servido para:

Coloca una x en el espacio correspondiente

Talleres	Mucho	Bastante	Poco	Nada	Nose
Yo soy					
Derrumbando muros					
Mis amigos fomentan mi autoestima					
Desde los afectos					
Yo comunicativo positivo					
Así eres tu					
Hasta pronto					

9. Por último, ¿cuál es tu opinión respecto a que se potencie la autoestima dentro de la clase?

- Estoy totalmente de acuerdo. ()
- Creo que es un tema en el que se debería seguir trabajando en la clase. ()
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo. ()
- Creo que el Colegio no es el lugar apropiado para hablar de estos temas. ()

¡Muchas gracias por tu colaboración!

CONTENIDOS	Pág.
– PORTADA	i
– CERTIFICACIÓN	ii
– AUTORÍA	iii
– CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
– AGRADECIMIENTO	vi
– DEDICATORIA	vii
– ÁMBITO GEOGRÁFICO	viii
– ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN	2
SUMMARY	3
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA	8
LA AUTOESTIMA	8
Fundamentación teórica de la autoestima	8
Bases Teóricas	8
Teoría de la motivación humana de Maslow	8
Desarrollo de la autoestima	10
Componentes de la autoestima	12
Componente cognoscitivo	13
Componente efectivo emocional y evaluativo	14
Componente conductual	14
Los seis pilares de la autoestima	15

Definición de autoestima	18
Importancia de la autoestima	20
Niveles de Autoestima	22
Características de los niveles de autoestima	24
BAJA AUTOESTIMA COMO PROBLEMA EN LA ADOLESCENCIA	27
Consecuencias de la baja autoestima	30
EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA DE LA AUTOESTIMA	31
ALTERNATIVA DE INTERVENCIÓN	33
Definición de alternativa de intervención	34
Programa de intervención psicoeducativo	34
Modelo de intervención	35
Concreción del programa psicoeducativo	38
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOEDUCATIVO	40
VALORIZACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA	40
e. MATERIALES Y MÉTODOS	44
f. RESULTADOS	54
g. DISCUSIÓN	67
h. CONCLUSIONES	71
i. RECOMENDACIONES	72
PROPUESTA ALTERNATIVA	73
j. BIBLIOGRAFÍA	97
k. ANEXOS	101
a. TEMA	102
b. PROBLEMÁTICA	103

c. JUSTIFICACIÓN	109
d. OBJETIVOS	110
e. MARCO TEÓRICO	111
f. METODOLOGÍA	150
g. CRONOGRAMA	157
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO	159
i. BIBLIOGRAFÍA	160
ÍNDICE	191