



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**PROPUESTA DEL PROGRAMA “FORTALECIÉNDONOS”
PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PARTICULAR DE GUADALUPE**

**PRESENTADA POR
CLAUDIA NICOL ASUNCION CABOS ALIAGA**

**ASESOR
JULIO CESAR SUAREZ LUNA**

**TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

CHICLAYO – PERÚ

2022



Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada

CC BY-NC-ND

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTIN DE PORRES

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y
PSICOLOGÍA**

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

**PROPUESTA DEL PROGRAMA “FORTALECIÉNDONOS”
PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PARTICULAR DE GUADALUPE**

**TESIS PARA OPTAR
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADO POR
CLAUDIA NICOL ASUNCION CABOS ALIAGA**

**ASESOR:
MG JULIO CESAR SUAREZ LUNA
ORCID:[0000-0001-8074-8614](https://orcid.org/0000-0001-8074-8614)**

CHICLAYO, PERÚ

2022

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación va dedicado a mis padres, Victor Raul Cabos de la Cruz mi futuro colega y a mi amada madre Maria Luisa Aliaga Vilchez. Sin ellos a mi lado no hubiera podido cumplir un solo sueño o meta trazada.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios por haberme guiado en cada paso que doy; en segundo lugar, a mi familia por ser incondicionales en mi crecimiento personal como profesional, a mi asesor el mg Julio Cesar Suarez Luna quien guio mis conocimientos y me ayudo a plasmar cada uno de ellos en este trabajo de investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDO

PORTADA.....	I
DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	IV
ÍNDICE DE TABLA.....	V
RESUMEN	VI
ABSTRACT	VII
INTRODUCCIÓN.....	VIII
CAPITULO 1: MARCO TEORICO.....	10
Bases teóricas.....	10
Evidencias empíricas	11
Planteamiento del problema.....	12
Objetivos de la investigación.....	13
Hipótesis.....	14
CAPITULO 2: MÉTODO.....	15
Tipo y diseño de investigación	15
Participantes.....	18
Medición.....	22

Procedimiento.....	23
Aspectos éticos.....	23
Análisis de los datos.....	23
CAPITULO 3: RESULTADOS	27
CAPITULO 4: DISCUSION.....	27
Conclusión.....	34
Recomendaciones.....	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS	31

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1 Niveles de autoestima general.....	38
Tabla 2. Niveles de autoestima según sexo.....	39
Tabla 3 Niveles de autoestima según grado.....	40

RESUMEN

La presente investigación con el objetivo general elaborar el programa “FORTALECIÉNDONOS” para mejorar la autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe utilizando el método transversal descriptivo propositivo. La muestra estuvo conformada por un total de 50 estudiantes de 4^{to} y 5^{to} de secundaria de ambos sexos, se elaboraron nueve sesiones, para la recolección de datos se empleó el Inventario de autoestima de Coopersmith (SEI). Los resultados fueron que los niveles de autoestima en los estudiantes de secundaria se dan predominantemente en el nivel medio alto con 32%, por el nivel alto con el 26%, nivel medio bajo con 24% y bajo con 18%. Asimismo, según sexo, el femenino tiene el porcentaje del 22 % en el nivel medio bajo y un 24% en el nivel medio alto, en cambio el sexo masculino el porcentaje es de 14% en el nivel alto en los estudiantes de secundaria. Se concluye que el método y enfoque propuesto contribuyó a la eficacia del diseño de programa propuesto.

Palabras Claves: Autoestima, Estudiantes, Propuesta

ABSTRACT

The present investigation with the general objective of developing the program "STRENGTHENING OURSELVES" to improve self-esteem in high school students of a Private Educational Institution of the district of Guadalupe using the proactive descriptive cross-sectional method. The sample consisted of a total of 50 students from 4th and 5th grade of secondary school of both sexes, nine sessions were developed, for data collection the Coopersmith Self-esteem Inventory (SEI) was used. The results were that the levels of self-esteem in high school students occur predominantly at the high-medium level with 32%, at the high level with 26%, low-medium level with 24% and low with 18%. Likewise, according to sex, the female has a percentage of 22% at the low-medium level and 24% at the high-medium level, while the male sex has a percentage of 14% at the high level in secondary school students. It is concluded that the proposed method and approach contributed to the effectiveness of the proposed program design.

Keywords: Self-esteem, Students, Proposal

INTRODUCCIÓN

Para que el ser humano pueda subsistir en este mundo ha tenido que enfrentar muchos obstáculos y problemas tanto físicos y psicológicos como es la baja autoestima que Villalobos (2019), lo define como la poca valoración y la evaluación negativa que tiene la persona de sí mismo.

Además, teniendo en cuenta que esta problemática puede desarrollarse en cualquier edad, afectando adolescentes y las consecuencias que puede ocasionar; se realizó una propuesta del programa “Fortaleciéndonos” para mejorar la Autoestima dirigida a estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular De Guadalupe, con el fin de que exista un estudio que pueda contribuir a la variable en esta población de adolescentes.

Para ello el presente estudio ha sido estructurado de la siguiente manera:

En el capítulo I, se refiere al marco teórico donde están las bases teóricas, las evidencias empíricas, el planteamiento del problema, los objetivos de la investigación y la hipótesis

En el capítulo II, se presenta el método donde está el diseño y el tipo de investigación, participantes, medición, procedimientos, aspectos éticos y los análisis de datos.

El capítulo III, se encontrarán los resultados que están en alineación con los objetivos específicos que se basa del análisis e interpretación de los resultados. El capítulo IV se encuentra la discusión y por último son las conclusiones y recomendaciones. Finalmente se presentan las, referencias bibliográficas y apéndices.

CAPITULO 1: MARCO TEORICO

1.1 Bases Teóricas

Modelos Teóricos de Autoestima:

Según, Rogers, (como se citó Valék, 2007), indica que la autoestima es una estructura constituida por apreciaciones que se refieren al Yo, también a las relaciones con las demás personas, con el medio y con la vida en general, por ende, están los valores que la persona manifiesta, así mismo llegando a tener la persona una experiencia individual.

Por otra parte, Rosemberg (como se citó Valék,2007), la autoestima es una estimación positiva o negativa, hacia uno mismo, que se apoya en un fundamento afectivo y cognitivo, puesto que la persona se siente de una forma valerosa de lo que piensa de sí mismo.

Es por ello que se empezara a detallar los modelos de autoestima de diversos autores para que se pueda inferir a través de ellas de qué manera influye cada una de ellas a las personas.

Modelo de autoestima según Coopersmith

Coopersmith (como se citó Valék, 2007), menciona según su modelo es que la autoestima es la autoevaluación que la persona se hace, manifestando una actitud de aprobación o desaprobación, esto expresa como la persona se cree competente, significativo y victorioso. De este modo es que la autoestima es igualmente subjetiva, por lo cual la persona puede aceptarlo.

Asimismo, realizo una investigación en la que aplico a una encuesta a alumnos de ambos sexos de quinto y sexto grado. En la prueba inicial el promedio no difería en

sus apreciaciones, pero en la entrevista y observaciones más a fondo; escogió a 85 hombres y a ninguna mujer para eliminar el género como posible obstáculo, considerando las dimensiones de autoestima son las siguientes:

Dimensión de sí mismo: Consiste en que la persona se valora así mismo y a mayores aspiraciones, a tener una buena estabilidad, confianza, buenas habilidades y atributos personales, a poseer una consideración de sí mismo en comparación a otros, y deseos de mejorar.

Dimensión Social: Consiste en que la persona tiene habilidades en poseer relaciones sociales en diferentes entornos, lo cual conlleva a que se perciban a sí mismos como significantes, es por eso que establecen expectativas sociales de aprobación y receptividad por parte de otras personas y eso conlleva a una mayor seguridad en las relaciones interpersonales.

Dimensión Hogar (Padres): Consiste en que la persona denota buenas cualidades y habilidades en relaciones íntimas con su familia, por lo que siente más considerados y valorados por su entorno familiar así mismo poseen mayor independencia, brindan sus valores y un sistema de aspiraciones con su hogar.

Dimensión Escuela: Consiste en que se llega a afrontar las tareas de la escuela, es por eso que poseen una buena capacidad para aprender, se vuelven más realistas en la evaluación de sus propios resultados, por ende, desempeñan la competitividad y seguimiento de las normas de la escuela.

De acuerdo a este modelo se puede inferir que la autoestima es influenciada por uno mismo y revoca principalmente por las aprobaciones del entorno familiar y educativo.

Modelo de Autoestima de McKay y Fanning

Por su parte, McKay y Fanning (2019) con respecto autoestima señala que se puede tener una valoración general sobre nosotros mismos y el comportamiento del yo. Sin embargo, existen dimensiones de la misma:

McKay y Fanning divide: Dimensión Física: En cuanto a esta dimensión nos da a tender de cómo podemos sentirnos atractivos como personas.

Dimensión Social: Con respecto a esta dimensión es el sentimiento de querer ser aceptado ante la sociedad y poder pertenecer a un grupo social.

Dimensión Afectiva: En cuanto a esta dimensión es la Autopercepción de diferentes características de la personalidad.

Dimensión Académica: Por lo que refiere esta dimensión es poder enfrentarse a retos académicos y así mismo a la autovaloración de las capacidades intelectuales, inteligentes y creativas.

Dimensión Ética: Con respecto a esta dimensión es la autorrealización de los valores y normas que una persona se rige ante la sociedad.

De acuerdo a lo mencionado la autoestima abarca la apreciación global y la conducta sobre uno mismo afectados por el entorno social, académico, físico y ético.

Modelo de Autoestima Global.

Harter (1993). menciona que la autoestima global se integra durante el desarrollo de la niñez y la adolescencia, se presentan tipos de apoyo, el soporte social y el soporte familiar que se desliga dimensiones básicas:

Apariencia Física: Se refiere a la aceptación de uno mismo por los compañeros y el desempeño que tenga en la competencia atlética.

La Competencia Escolar: Se infiere que si se logra cumplir las dimensiones básicas pues esta tendrá una aprobación social y familiar influenciándose en su estimación personal, de lo contrario es probable que se afectara a sí mismo.

Se puede concluir que la autoestima se integra desde la niñez y adolescencia considerando la importancia de aceptar la apariencia física y la competencia en el entorno educativo.

Modelo de Pope, Mchale y Craighead

Pope et al. (1988), propone este modelo que la autoestima esta influenciado por el entorno familiar y educativo, consideran que los componentes que se representan son:

Autoestima social: Se refiere a las relaciones interpersonales de los sentimientos personales.

Autoestima académica: Se refiere a la autoevaluación como estudiante.

Autoestima familiar: Demuestra sus sentimientos a su familia.

Autoestima corporal: La satisfacción de la imagen corporal.

Autoestima global: Se refiere a la valoración general de todas las áreas.

Terapia racional emotiva conductual

- Definición:

Ccasa et al. (2017), menciona que la TREC, es una terapia practica que se puede realizar desde cualquier espacio, con la finalidad de solucionar problemas

emocionales desde el pensamiento, es decir las convicciones que abarca las conductas y los pensamientos de manera irracional es causante de los problemas conductuales y emocionales.

- Características:

Lega et al. (2017), se infiere principalmente que el paciente tenga convicción y responsabilidad sobre su sistema de creencias, asimismo la terapia está orientada al presente, la solución de problemas concretos y específicos, tanto el terapeuta como el paciente son protagonistas durante el proceso de la terapia, asimismo juega un papel muy importante la actitud del terapeuta tiene que tener una actitud activa, presentar un dialogo fluido, tenga la capacidad de adaptarse.

De acuerdo a ello la cualidad de ser flexible, se refiere desde un contexto terapéutico que se pueda trabajar utilizando métodos y técnicas eficientes de una forma menos estructurada cuando sea necesario adaptándose al objetivo principal de la terapia.

- El modelo A- B- C

Vílchez et al. (2018), manifiesta que el creador del modelo fue Albert Ellis, para que se entienda la relación entre las situaciones, pensamientos y consecuencias.

La "A" son las situaciones o acontecimientos que se dan en cualquier escenario de su vida.

La "B" es la interpretación que se da del entorno (paradigmas, opiniones, consecuencias, quejas, entre otros)

La "C" surge de las emociones que causan estas interpretaciones.

Según su creador Ellis et al. (1990), en el modelo planteado las emociones funcionales o disfuncionales, en base a las situaciones del problema, lo que se infiere que las emociones tienen que ser adecuadas a lo que se experimenta la persona a lo largo de su vida y esto no interfiere en las metas u objetivos.

Es por ello que se plantearon tres técnicas de intervención:

Técnica cognitiva: Consiste en que el individuo debate los pensamientos irracionales y esto ocasiona dificultades en su comportamiento y pensamientos, es por ello que la distracción e imaginación, entrenamiento en auto instrucción y la discusión y debate de creencias son pilares fundamentales en la técnica.

Técnica conductual: Se basa en el cambio de lo cognitivo en la persona, considerando el refuerzo y castigo, ensayo de conducta, inversión del rol racional, entrenamiento en habilidades sociales y solución de problemas. Es decir que la persona tenga la iniciativa de reducir los pensamientos irracionales a través de la conducta.

Técnica emotiva: Se trata de que cuando la persona sienta que la emoción que siente le afecta de manera muy personal, se pueda utilizar distracciones externas, evitar palabras negativas, aplicando asimismo técnicas humorísticas e imaginación racional emotiva.

Enfatizando todo ello, es importante que después de cada sesión, se practique las técnicas en casa para que de esta manera la persona desprenda ciertos pensamientos irracionales y repercusión conductual.

Terapia Grupal En La TREC

Ellis et al (1990), manifiesta que es importante en la selección de los miembros, que conozcan el objetivo antes de pertenecer al grupo, asimismo se rechazan

a personas que demuestran ser excesivamente indisciplinadas, hostiles, maniacas para escuchar, entre otras.

- El abordaje de la terapia de grupo en la TREC.

Ellis y Dryden (1987) indica que existen tres esquemas de grupo, la pequeña escala oscila de 10 a 13 personas, la gran escala oscila de 50 a más y por ultimo los entrenamientos intensivos que se realiza con cientos de participantes, es recomendable que las sesiones duren aproximadamente dos horas y media una vez por semana, se recomienda como mínimo seis meses para conocer los principios, importancia y finalidad de la terapia.

Es importante que los participantes tengan en cuenta, entender el inicio de sus síntomas y mejorar en las relaciones interpersonales e intrapersonales, ser empáticos con las dificultades de sus compañeros de la terapia, menguar las dificultades básicas y por último aceptar el cambio.

- Terapia de la TREC en adolescentes.

Según Turner (2007), menciona que para la terapia pueden pertenecer de todas las edades en los grupos de adultos oscila de mayores a 18 años, en el grupo de adolescente la edad oscila entre 13 a 17 años

En las sesiones el objetivo es que acepten la realidad de lo que ellos son capaces de lograr, el reconocer sus pensamientos irracionales y sus conductas, la resolución de problemas y tener un pensamiento lógico, asimismo las problemáticas más comunes en intervención es problemas emocionales, comportamiento, académicos y duelo.

2.3 Definición de términos básicos

Autoestima: Según White (2005) nos dice que el sentimiento de autoestima es valorativo de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y se puede fortalecer. También indica que es a partir de los 5 a 6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros padres, maestros, compañeros, amigos y las experiencias que vamos adquiriendo.

Programa Fortaleciéndonos: Es un programa diseñado que tiene como propósito aumentar la autoestima de los alumnos 4º y 5º de secundaria de la institución. Sus fundamentos son TREC para grupos y está constituida por 9 sesiones en un tiempo aproximado de 90 minutos por sesión

1.2. Evidencias Empíricas

A nivel internacional

En Ecuador, Pozo y Zalamea (2016) realizó un estudio de tipo cualitativo, con el objetivo de fortalecer la autoestima en un grupo de adolescentes seleccionados para el programa de intervención grupal – cognitivo conductual, dirigida a una población focalizada de nueve participantes con un total de 12 sesiones, los cuales fueron evaluados con el test de autoestima de Coopersmith. Como resultados de la puntuación total de todas las áreas en los adolescentes, se obtuvo un 28% y un Re-Test 88% en el porcentaje total de la autoestima de cada uno de los participantes. Finalmente, la comparación entre las puntuaciones indica que el objetivo que se buscó lograr con el grupo fue el adecuado, indicando que existió un fortalecimiento en la autoestima de todos los integrantes, presentando un aumento significativo en cada una de las áreas evaluadas.

De la misma manera en Chile, Sanmartín y Sanmartín (2016) realizaron un programa de tipo cuantitativa y cualitativa basada en el enfoque cognitivo conductual, conformada de 8 sesiones, la cual tuvo como objetivo el fortalecimiento de la autoestima en los preadolescentes, con una población conformada de 66 alumnos, empleándose el inventario de autoestima de Coopersmith y una ficha psicológica complementaria. Entre los resultados se pudo demostrar el proceso de la concepción de sí mismo con un porcentaje del 92,30%, concluyéndose así buenas relaciones interpersonales, estrategias de afrontamiento y solución de conflictos.

A nivel nacional

En la ciudad Lima- ATE, Valdivia (2020), realizó una investigación con el objetivo de determinar la influencia del programa de intervención para mejorar la autoestima. La población de estudio fue en adolescentes del INABIF que sus edades oscilan de 12 a 17 años. El enfoque cuantitativo de diseño cuasiexperimental, se realizaron un total de 10 sesiones a dos grupos de 30 personas para el grupo de control (GC) y experimental (GE) respectivamente, se utilizó el inventario de autoestima de Coopersmith, los resultados del inventario de pre test del GC es que el 73,3% presentaron baja autoestima , el 20% autoestima promedio y el 6.7% una autoestima alta los cuales arrojaron los mismo resultados en el pos test , por otro lado GE el 83.3% tuvieron autoestima baja y el 16.7% autoestima promedio pero en el pos test el 80% presentaron autoestima promedio y el 20% una autoestima alta. Se puede concluir que en el pre test los participantes tienen un nivel bajo de autoestima, pero luego de aplicar el programa se contribuyó a que el nivel de autoestima mejore.

Hernández (2019), realizó un estudio en la ciudad de Chiclayo, con el fin de determinar la efectividad del programa vinculación familia-escuela en la mejora del nivel de autoestima en los estudiantes del 2do año de secundaria de la I.E.P. Manuel Pardo, la población conformada por 161 estudiantes. Para esta investigación el enfoque fue cuantitativo descriptivo, asimismo se aplicó el Test de Autoestima, de Staley Cooper Smith. Los resultados por sexo fueron significativos, las mujeres (F) y hombres (M), se evidencia que en el pre test que 13 mujeres y 11 hombres se encontraban con baja autoestima, logrando el programa tener efecto ya que pasaron a tener autoestima alta y promedio, solo un participante se quedó en el nivel bajo. Se pudo llegar a la conclusión y a la vez considerar que se han cumplido los objetivos planteados inicialmente, así mismo se pudo asegurar que el programa presentado que consta de 12 sesiones, es bueno e importante para ser compartido y empleado como herramientas para otras escuelas con el apoyo familiar.

A nivel local

Saldaña (2020), realizó una propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima, con una muestra de 207 adolescentes víctimas de violencia familiar de los grados de primero a quinto del nivel secundario. El enfoque fue cuantitativo, de diseño no experimental transversal propositivo, el inventario aplicado fue la autoestima de Cooper Smith (Versión escolar). Los resultados evidenciaron que en la dimensión de sí mismo (25%), dimensión hogar (31%) se observa autoestima baja, en cambio en la dimensión social (35%), dimensión escolar (35%) se proyectó un nivel alto de autoestima, como resultado global el 48% de la muestra arrojaron muy baja autoestima, el 20% un nivel alto de autoestima. Ante ello se puede inferir que los adolescentes que están en un entorno violento dentro de la familia evidencian un nivel

bajo de autoestima, podemos inferir que se hace necesaria la aplicación de la propuesta de un programa cognitiva conductual.

Asimismo, en Trujillo, Rengifo (2019), realizó un estudio para determinar la influencia de la autoestima en el rendimiento académico, dirigido a una muestra de 108 alumnos de la ciudad de Pacasmayo, En cuanto al diseño de la investigación fue no experimental y de tipo transversal; empleándose el cuestionario de Coopersmith para medir la variable. Con respecto a los resultados, las dimensiones globales (55,6%), en Hogar (47, %), en el área personal (62.04%) y área social (37.96%), se encontraron en un nivel medio alto de autoestima, entonces de acuerdo a ello se puede inferir que no se evidencia una buena autoestima completamente alta, es por ello que es importante que se desarrollen programas para beneficio de los estudiantes para alcanzar así su éxito profesional y personal.

1.3. Planteamiento del problema

1.3.1 Descripción de la realidad problemática

En la actualidad vivimos en un mundo donde la percepción y el valor que tienen las personas sobre si mismas se han visto afectadas por diferentes experiencias problemáticas que el individuo presencia en su día a día. Tanto es el impacto que causa estas vivencias en ellos, que los conlleva a desarrollar problemas psicológicos, familiares, sociales, laborales y educativos.

Ese nivel inferior de percepción y valor que tienen las personas es conocida como baja autoestima, donde Villalobos (2019), indica que es cuando los individuos son muy influenciados por los demás, también suelen sentirse bien al pasar por desapercibidos, no creen en sí mismos y no luchan por tener la razón.

Ante esto Santiesteban et al. (2017), nos dice que la baja autoestima se puede presentar a cualquier edad, afectando sobre todo a los adolescentes, ya que ellos al estar en una etapa de descubrimiento tanto emocional y físico, los puede llevar a alejarse de su entorno social, sometiéndolos a una profunda ansiedad o depresión y obligándolos a la deserción escolar. Entonces, argumentando que la adolescencia es una etapa vulnerable, es importante conocer sobre ella. La OMS (2020), lo clasifica en distintas etapas. Adolescencia temprana, la cual se da de 10 a 14 años, la media de 15 a 17 años y la tardía desde los 18 hasta los 19 años; de estas etapas la más vulnerable es la adolescencia temprana porque es ahí donde suceden los mayores cambios biopsicosociales que experimenta el adolescente.

Así mismo el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2017), menciona que las principales causas de esta problemática es la crianza, ya que es aquí donde los padres erróneamente tienen la idea que educar o corregir a sus hijos a través de golpes e insultos es normal. También indican que los eventos traumáticos emocionales o físicos causan vulnerabilidad en las personas y por último comparten que si el ser humano convive en un ambiente donde se practica la agresividad y las faltas de respeto puede infringir en él un patrón de conducta inestable e inseguro.

De igual manera dirigiéndonos a la etapa escolar, el Ministerio de Educación (2019), menciona que en el proceso de enseñanza y aprendizaje la autoestima cumple un papel de suma importancia dentro del área escolar. Así mismo indica que la forma en que los maestros traten y enseñen a cada estudiante va a favorecer o perjudicar el desarrollo de su personalidad. Es por ello que los centros educativos

deben contar con expertos que capaciten a los docentes en como intervenir de manera adecuada al apoyo de los alumnos respetando su individualidad, promoviendo la equidad de género y al mismo tiempo fortaleciendo su autoestima.

Entonces, como se mencionó la baja autoestima se ha convertido en una problemática mundial, es por ello que, a nivel internacional en Barcelona, un estudio realizado por Waldie (2018) para el Instituto de Investigación en Atención Primaria [Jordi Gol], en una muestra de 323 estudiantes cuyas edades oscilan entre 13 a 19 años, donde se demuestra que el 19,4% de alumnos con edades de 12 a 14 años; el 7,7% de 15 y 16 años, y el 4,1% de los de 17 a 19 años tienen baja autoestima.

También en Ecuador, Sigüenza et al. (2019) realizaron una investigación cuyo objetivo fue determinar el grado de autoestima en la adolescencia media y tardía, dirigida a 308 alumnos de 15 a 19 años de las instituciones educativas públicas en el área urbana de la ciudad de Cuenca, donde se evidenció que del 100% de los estudiantes, el 50.97% presenta autoestima alta, el 30.52% autoestima media y el 18.51% autoestima baja. Por lo tanto, se puede notar que, aunque más del 50 % de los encuestados presentan un alto nivel, todavía existe un 49,03% de alumnos que presentan un nivel medio y bajo.

A nivel nacional, en Huancayo, Acevedo y Guerra (2019) realizaron un estudio con el objetivo de determinar la autoestima en 133 alumnos del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa "Heroínas Toledo", donde del 100% de estudiantes, en cuanto a la autoestima física, el 60,9 % presenta un nivel medio, el 27,8% alto; y un 11,3% bajo. En cuanto a la autoestima intelectual; el 80,5 % tuvo un nivel medio, el 12% bajo y el 7.5% alto. En cuanto a la autoestima emocional; el 68,4 % tuvo un nivel medio, el 20,3% alto y el 11,3% bajo. Por último, en cuanto a la

autoestima en relaciones con otros el 45.1 % presento un nivel bajo, el 39,1% medio y el 15.8% alto.

Así mismo, en Tumbes Vilela (2019) en su estudio de objetivo general de determinar el nivel de autoestima en 140 estudiantes de secundaria del Centro Educativo N° 021 Wilfredo Ricardi Carrasco del caserío Malvales, se pudo notar que en cuanto a la dimensión de escuela; el 71.42 % tiene un nivel promedio; en la dimensión social, el 64.28 % presenta igual un nivel promedio; en la dimensión de sí mismo; el 50 % también tienen un nivel Promedio, y en la dimensión del hogar; el 35.71% nivel Promedio.

Finalmente, en Trujillo Cruzado y Granados (2021) realizaron una investigación más cercana a la localidad de estudio, que tuvo como finalidad establecer la relación entre el nivel de autoestima y las habilidades sociales en 161 adolescentes pre universitarios, donde se demostró que el 42,9% de alumnos tienen autoestima alta, media en el 50,3% y baja en el 6,8% de estudiantes.

1.3.2. Formulación Del Problema

Por lo consiguiente haciendo énfasis a los resultados de los estudios realizados por los autores en las investigaciones mencionadas anteriormente, donde se evidencia que a pesar de que existen adolescentes con autoestima alta, también hay un considerable porcentaje de alumnos que presentan un nivel bajo y moderado, además sabiendo las graves consecuencias que puede causar esta problemática en los adolescentes y considerando que hasta la actualidad no existe una propuesta de programa sobre el fortalecimiento de autoestima para los estudiantes del nivel

secundario de una I.E de Guadalupe, me conlleva a realizar una investigación planteándome la siguiente interrogante:

¿Cuál sería el efecto del programa “FORTALECIÉNDONOS” si se aplica sobre la autoestima en estudiantes de secundaria de una I E P del distrito de Guadalupe?

1.4. Objetivos de la investigación

Objetivo General

Elaborar el programa “FORTALECIÉNDONOS” para mejorar la autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe.

Objetivos Específicos

Identificar los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe.

Conocer los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe, según sexo y grado de estudio.

Diseñar el programa “Fortaleciendo la Autoestima” para los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular en el distrito de Guadalupe.

1.5 Hipótesis

Hipótesis General

H1 Si se elabora el programa “Fortaleciéndonos” se mejorará la autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe.

H0 Si se elabora el programa “Fortaleciéndonos” no se mejorará la autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe.

Variables de estudio:

Autoestima:

Es un conjunto de percepciones pensamientos, sentimientos, evaluaciones y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. En conclusión es una percepción evaluativa de nosotros mismos.

Instrumentos de recolección de datos:

Inventario de autoestima de Coopersmith (SEI)

Dimensiones:

- Si mismo general: Está ligada al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas
- Social: Se refiere a las actitudes de la persona en el ámbito general enfrente de sus amigos. Está relacionado a las experiencias y las perspectivas en sus vínculos profesionales y laborales.
- Familiar: Es el nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en relación con sus familiares directos.

Cuadro de la operacionalización e identificación de variable.

Variable	Definición Teórica	Dimensiones	Ítems	Definición operacional
Autoestima	La autoestima es la evaluación frecuente que la persona realiza de sí mismo expresando una actitud de aprobación o desaprobación e indica la extensión en la cual la persona se cree capaz, significativo y exitoso. Coopersmith (1976)	Si mismo general	1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,23,24,25.	Autoestima Bajo (0-24)
		Social	2, 5, 8, 14, 17,21.	Autoestima Medio bajo (25-49)
		Familiar	6, 9, 11, 16, 20,22	Autoestima medio alto (50-74) Autoestima Alto (75-100)

CAPITULO 02: MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

La presente investigación para Escobar et al. (2018), es de tipo cuantitativo ya que a través del instrumento para la recolección de los datos obtenidos se cuantificará la variable de estudio, asimismo es cualitativo ya que a través de actitudes observables se producen datos descriptivos para la realización e interpretación de la investigación.

La investigación Hernández, et al (2018), refiere que se posee un diseño no experimental, ya que sin ningún tipo de manipulación a través de la observación se pudo identificar el fenómeno de estudio para su análisis, efectuando lo expuesto se procedió al recojo de los datos informativos utilizando el Inventario de autoestima Coopersmith luego, analizar los datos estadísticos a fin de conocer los niveles de la variable.

Asimismo, Álvarez (2020) menciona que tiene un método transversal descriptivo, ya que en el proceso de aplicar el instrumento en único y a partir de ese momento se analiza los niveles de la variable, basados en lo mencionado se aplicó el instrumento en un momento específico a los estudiantes de secundaria, y a continuación se dio paso al respectivo análisis de los resultados estadísticos organizándolos en gráficos y tablas los niveles de la variable y de manera general.

Es propositiva Hernández, et al (2018), ya en base a los resultados y el análisis de la información, se identificó una necesidad y de acuerdo a ello se realizará la propuesta de un programa con el objetivo de solucionar la problemática.

2.2. Participantes

La población estuvo constituida por 50 estudiantes de Educación secundaria de la I.E.P “San Ignacio de Guadalupe” – Guadalupe, cuyas edades oscilan entre 14 y 16 años de edad.

Criterios de Inclusión

Todos los estudiantes de 4º y 5º de Educación secundaria de la institución, con previo consentimiento informado de sus padres.

Criterios de Exclusión

Estudiantes que no asisten con regularidad a clases

2.3. Medición

INSTRUMENTO

Ficha técnica: Inventario de Autoestima de Coopersmith (SEI)

Nombre del Instrumento: Inventario de autoestima Coopersmith

Autores: Stanley Coopersmith

Año: 1975

Administración: Individual y Colectiva

Ítems: 25

Edad de aplicación: A partir de los 16 años.

Duración aproximada: 30 minutos aproximadamente

Al efectuar el presente estudio se utilizó la versión adaptada por Brinkmann, Segure y Solar (1989) en Chile, quienes estandarizaron y elaboraron los baremos del instrumento, traducido al español por Prewitt-Díaz en Puerto Rico (1984). Así mismo, al aplicar el instrumento se usó la adaptación lingüística del estudio de Espinoza (2015) en Perú. Se pudo obtener la validez con puntuación superior de .20 para cada área a través del ítem-test corregido. Finalmente con respecto a la confiabilidad se evidencio un Alfa de .799 en el área de Autoestima General.

2.4 Procedimiento

En cuanto a la evaluación de la presente propuesta de programa se solicitó permiso por escrito al director de la I.E.P “San Ignacio de Guadalupe”. Autorizado el estudio se envió el consentimiento informado a los padres de los estudiantes para realizar con la aplicación de Inventario de autoestima de Coopersmith (SEI), Esta

aplicación se realizó a través Google Forms a 50 estudiantes de 4to y 5to año de secundaria, quienes voluntariamente accedieron a contestar los ítems del inventario.

2.5 Aspectos éticos

Esta investigación se realizó de acuerdo a los criterios éticos del Colegio de Psicólogos del Perú (2014), donde se consideró el principio del respeto teniendo en cuenta en informar a los padres de los estudiantes de la aplicación del instrumento para que no se transgreda los derechos individuales de los participantes, en el criterio de la confidencialidad se informó a los participantes que es totalmente voluntaria y la protección de datos durante el proceso de la aplicación del instrumento. Por último en el diseño del programa se consideró el criterio del bienestar del cliente, afirmando que la investigación esta dirigida para que sirva de beneficios a la población sin afligir daño alguno.

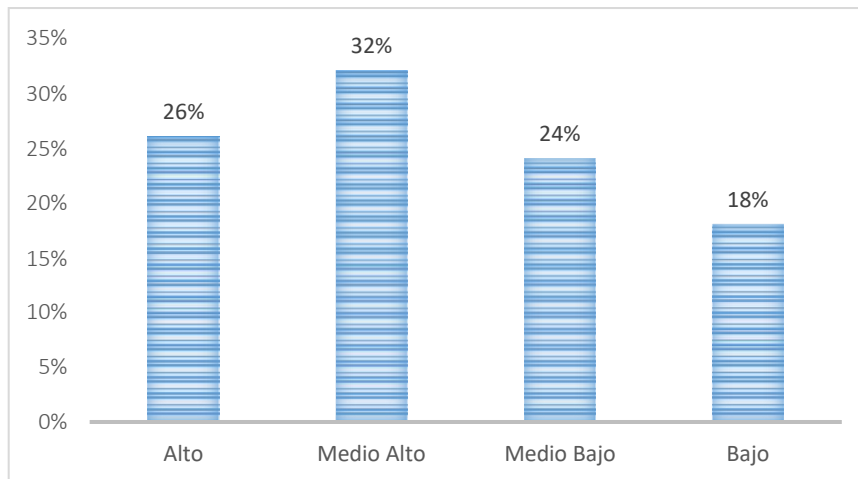
2.6 Análisis de los datos

Para el procesamiento de las pruebas se utilizó los análisis estadísticos descriptivo para obtener los niveles de autoestima. Así mismo mediante hojas de cálculo de Microsoft Excel se logró obtener los datos estadísticos para la investigación. Además, también se utilizó las tablas de gráficos para obtener los niveles totales, según sexo y grado.

CAPITULO 3 RESULTADOS

Figura n°1

Niveles de autoestima en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe.

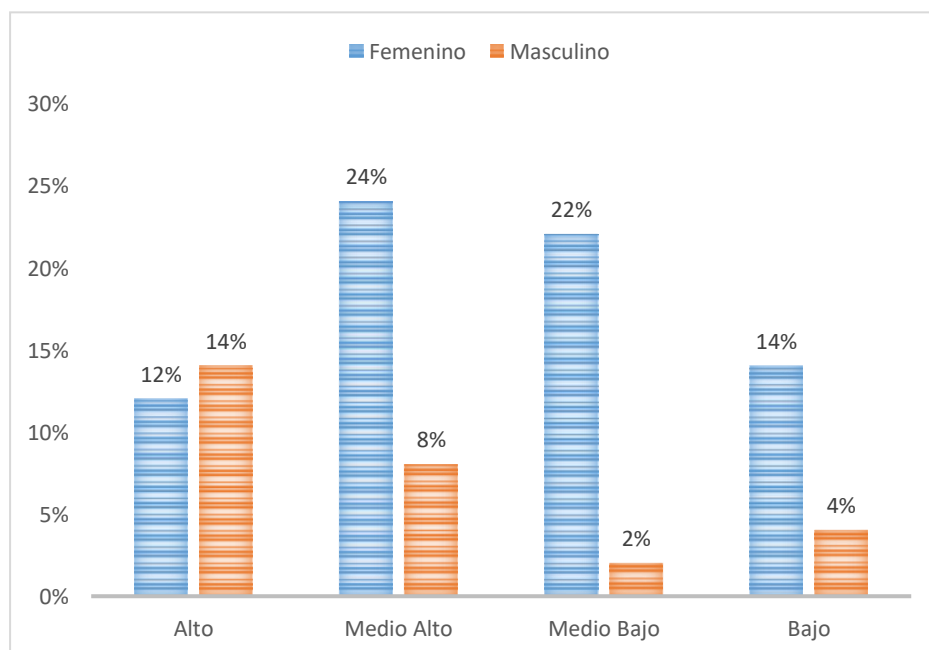


Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: Los niveles de autoestima en los estudiantes de secundaria se dan predominantemente en el nivel medio alto con 32%, seguido por el nivel alto con el 26%, nivel medio bajo con 24% y bajo con 18%.

Figura n°2

Niveles de autoestima en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe, según sexo.

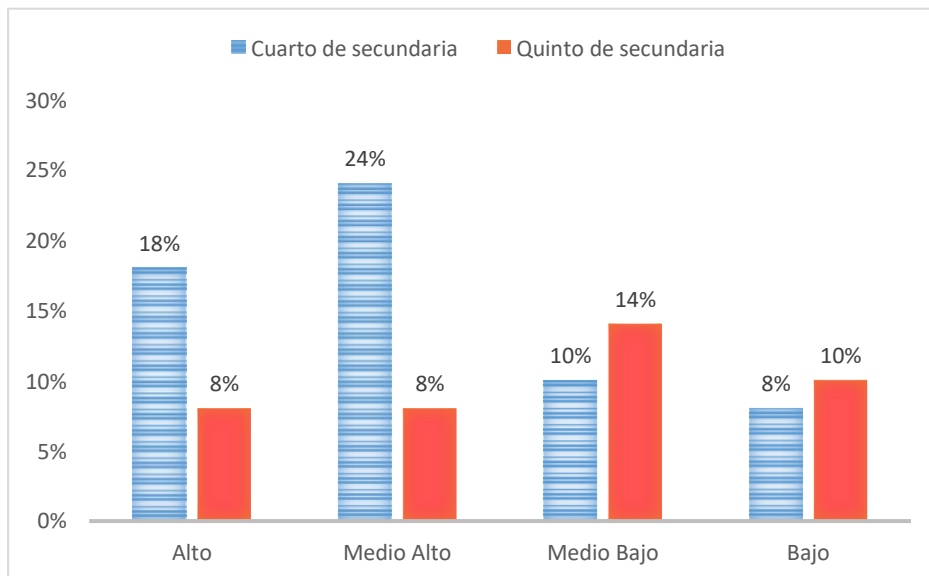


Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: Los niveles de autoestima según sexo se da predominantemente en el nivel medio alto con 24% en mujeres y 8% en varones, seguido de los niveles medio bajo con 22% en mujeres y 2% en varones, nivel alto con 14% en varones y 12% en mujeres y finalmente en el nivel bajo con 14% en mujeres y 4% en varones.

Figura n°3

Niveles de autoestima en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe, según grado.



Fuente: Elaboración propia

Interpretación: Con respecto a los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria según grado, se puede evidenciar en el nivel medio alto un 24% en cuarto grado y un 8% en quinto grado; seguido de los niveles alto con 18% en cuarto grado y 8% en quinto grado, los niveles que le siguen medio bajo con 14% en quinto grado y 8% en cuarto grado y por último en el nivel bajo 10% en quinto grado y 8% en cuarto grado.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

A continuación, se discutirán los resultados con los antecedentes y bases teóricas que sustentan nuestra variable.

La investigación tuvo como objetivo general, elaborar el programa “FORTALECIÉNDONOS” para mejorar la autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe, para la cual se obtuvo como base el Inventario de autoestima Coopersmith para medir la variable. Así mismo se planteó como hipótesis general, si se elabora el programa “Fortaleciéndonos” se mejorará la autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe, donde, de acuerdo a los resultados obtenidos se evidencia que se acepta esta hipótesis, ya que al ser validada por juicios de expertos se obtuvo como valor máximo de $V \geq 1.00$. En tal sentido, de acuerdo a la puntuación obtenida y teniendo en cuenta que (Aiken, 1980), nos dice que para que un valor pueda medir la variable debe ser mayor o igual a 0.80. Entonces haciendo énfasis a lo descrito se evidencia que el programa “FORTALECIÉNDONOS” puede mejorar la autoestima.

Este programa es eficaz ya que se fundamenta en la teoría de la TREC quien menciona que la perturbación emocional como una baja autoestima son producto de creencias irracionales que se autopercetúan y generan malestar emocional en las

personas. Es así como este programa utiliza las técnicas y metodología de la TREC en su elaboración, destacando las estrategias cognitivas como debates, psicoeducación y afirmaciones racionales; estrategias emotivo experienciales como la silla vacía, psicodrama, inundación, humor y relajación; estrategias conductuales como asignación de tareas y refuerzos.

Este programa diseñado basado en la TREC tiene una metodología de Nueve sesiones y estará dirigido a la problemática de la baja autoestima en los estudiantes de secundaria. La TREC menciona que se pueden considerar un número de 6 a 12 sesiones para la intervención de problemas específicos de la conducta y la perturbación emocional (Ellis, et al 1990) Así mismo la terapia para grupos en la teoría de la TREC es considerada para una población de adolescentes y adultos con problemas específicos en pequeños grupos 10 a 13 (Ellis y Dryden, 1987) Es así como el programa fortaleciéndonos cuenta con la metodología y técnicas de la teoría de la TREC para poder ser aplicado en nuestra población de estudiantes de tercer y cuarto año de secundaria.

En cuanto al primer objetivo propuesto, identificar los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe, se obtuvo como resultado que un 32% de los estudiantes presentan un nivel medio alto, un 26 % tiene un nivel alto, un 24 % presenta medio bajo y un 18% presenta un nivel bajo. Estos resultados se contraponen a los hallazgos hechos por,

Sigüenza et al. (2019), en su programa de cuyo objetivo, determinar el grado de autoestima en la adolescencia media y tardía, dirigida a 308 alumnos de 15 a 19 años de las instituciones educativas públicas en el área urbana de la ciudad de Cuenca, donde se evidenció que del 100% de los estudiantes, el 50.97% presenta autoestima alta, el 30.52% autoestima media y el 18.51% autoestima baja. Por lo tanto, se puede notar que, aunque más del 50 % de los encuestados presentan un alto nivel, todavía existe un 49,03% de alumnos que presentan un nivel medio y bajo. Esta diferencia se da debido a la dimensión de la población ya que como lo menciona (Lopez ,2004), el porcentaje obtenido varía de acuerdo a la problemática o número de población.

Así mismo, en cuanto al segundo objetivo específico, conocer los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria en la Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe, según sexo y grado de estudio. Se obtuvo que, con respecto al sexo, se evidencio que en las féminas el 12 % tiene un nivel alto, el 24 % medio alto, el 22% tiene un nivel medio bajo y un 4 % presenta un nivel bajo, en cambio el sexo masculino el porcentaje es de 14% en el nivel alto, el 8% es de medio alto, el 2 % es de medio bajo y el 4 % es de nivel bajo. Estos resultados se aproximan a los hallazgos obtenidos por Hernández (2019), quien realizó un estudio en la ciudad de Chiclayo, con el fin de determinar la efectividad del programa vinculación familia-escuela en la mejora del nivel de autoestima en 161 estudiantes del 2do año , donde los resultados por sexo evidencio que en el pre test 13 mujeres y 11 hombres se

encontraban con baja autoestima, logrando el programa tener efecto ya que pasaron a tener autoestima alta y promedio, solo un participante se quedó en el nivel bajo. Ante esto se puede notar que el diseño de un programa para la autoestima juega un rol muy importante al identificar por sexo, porque el fortalecimiento o aumento de autoestima de la población objetiva se puede medir de manera específica (Turner 2009).

También de acuerdo al grado, en cuarto de secundaria el 18 % presenta autoestima alta y en quinto el 8 %; de igual manera en cuarto año el 24% presenta un nivel medio alto y de quinto el 8 %, seguidamente en cuanto al nivel medio bajo el 10% de los alumnos de cuarto año presenta y de quinto el 14 %. Por otro lado, el 8% de cuarto año tiene autoestima baja y en quinto el 10%. Estos resultados son diferentes a los hallazgos de Saldaña (2020), quien realizó una propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima, con una muestra de 207 adolescentes víctimas de violencia familiar la ciudad de Chiclayo de los grados de primero a quinto de secundaria, donde indico que a nivel global el 48% de la muestra arrojaron muy baja autoestima y el 20 % un nivel alto. De acuerdo a ello Ellis y Dryden (1987), manifestó que para dar respuesta a una problemática de nivel personal-educativo se debe evaluar por grupos y no de manera general, es por ello que la presente investigación está dirigida para solo estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, con el fin de poder darle mayor veracidad a la propuesta planteada.

Como ultimo objetivo específico, Diseñar el programa “FORTALECIENDONOS” para los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular en el distrito de Guadalupe, donde el programa de 10 sesiones planteado fue realizado bajo el enfoque de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), fundada por el Dr. Albert Ellis en 1955, que se caracteriza por su alta efectividad y su duración breve. Es de tipo cuantitativo, ya que Escobar et al. (2018), menciona que a través del instrumento para la recolección de los datos obtenidos se cuantificará la variable de estudio, asimismo es cualitativo ya que a través de actitudes observables se producen datos descriptivos para la realización e interpretación de la investigación; así mismo posee un diseño no experimental, debido a que Hernández, et al (2018), indica que sin ningún tipo de manipulación a través de la observación se pudo identificar el fenómeno de estudio para su análisis, efectuando lo expuesto lo que se hizo fue recolectar la información mediante el Inventario de autoestima Coopersmith y analizar los datos estadísticos a fin de conocer los niveles de la variable. Esta efectividad se puede ver reflejado en el estudio de Sanmartín y Sanmartín (2016), pues realizaron un programa de autoestima de tipo cuantitativa y cualitativa basada en el enfoque cognitivo conductual, conformada de 8 sesiones, en lo cual se logró evidenciar que el 92,30% de alumnos desarrollo buenas relaciones interpersonales, estrategias de afrontamiento y solución de conflictos en corto tiempo.

Asimismo, Álvarez (2020) menciona que tiene un método transversal descriptivo, ya que en el proceso de aplicar el instrumento a partir de ese momento se analiza los niveles de la variable, en base a lo mencionado se aplicó el instrumento en un momento determinado a los estudiantes de secundaria, luego de ello se procedió a analizar los resultados estadísticos organizándolos en gráficos y tablas los niveles de la variable y de manera general. Es propositiva Hernández, et al (2018), ya en base a los resultados y el análisis de la información, se identificó una necesidad y de acuerdo a ello se realizará la propuesta de un programa con el objetivo de solucionar la problemática.

Por ende, a nivel general el enfoque y la teoría propuesta contribuyeron a la eficacia del diseño de programa propuesto, ante esto se infiere que todos los objetivos planteados de acuerdo a la problemática identificada fueron resueltos con éxitos.

4.1. Propuesta practica del programa “FORTALECIENDONOS”

V. ACTIVIDADES POR SESIÓN

SESIÓN #1: SESION DE PRESENTACION

Objetivo General: Presentación del programa.

Tiempo: 60 minutos.

Actividades	Objetivos	Tiempos	Metodología
Presentación personal	Se realizará la presentación del programa “Fortaleciéndonos” antes los estudiantes.	20 minutos	Grupal
Presentación del programa	Comunicar a los estudiantes sobre en qué consiste el programa y también el tema en el que se basa y aplicación del test Cooper Smith.	40 minutos	Grupal

SESION #2: EL AUTOCONOCIMIENTO

Objetivo General: Hacer que los adolescentes lleguen al autoconocimiento

Tiempo: 75 minutos

Actividades	Objetivos	Tiempos	Metodología
Ejercicio de Introducción	Incentivar a la participación de los estudiantes.	10 minutos	Grupal
Psicoeducación: El autoconocimiento, diccionario emocional, explicar que es la TREC y el ABC	Dar a conocer conceptos básicos del autoconocimiento, Terapia Racional Emotiva Conductual.	30 minutos	Grupal
La autoconciencia	Los estudiantes realizarán un listado con 5 virtudes, 5 pasiones y 5 defectos	30 minutos.	Grupal

Tarea	Escribir en una agenda o diario como se sintieron en el día.	5 minutos	Grupal
--------------	--	-----------	--------

SESIÓN #3: TECNICA DE DISTRACCION PARA DISMINUIR CREENCIAS IRRACIONALES

Objetivo General: Los estudiantes conocerán algunas estrategias de distracción.

Tiempo: 70 minutos

Actividades	Objetivos	Tiempos	Metodología
Ejercicio de Introducción	Dinámica de atención	20 minutos	Grupal
Psicoeducación: Estrategias de distracción	Explicar que es una estrategia de distracción	30 minutos	Grupal
Recomendaciones	Mostrarles diversas estrategias de distracción para bloquear creencias irracionales	20 minutos	Grupal

SESIÓN #4: DEBATIENDO

Objetivo General: Generar un pensamiento alternativo mucho más adaptativo.

Tiempo: 80 minutos

Sesión	Desarrollo	Tiempo	Metodología
Ejercicio de Introducción	Mostrar un video de RELAJACION	10 minutos	Grupal
Técnica de Debate	Transformar sus pensamientos irracionales en pensamientos racionales.	60 minutos	Grupal
Tarea	Los estudiantes deberán escribir en una hoja la reflexión que les dejó esta sesión	10 minutos	Grupal

SESIÓN #5: AUTOACEPTACIÓN

Objetivo General: Hacer que los estudiantes puedan lograr su autoaceptación

Tiempo: 60 minutos

Sesión	Desarrollo	Tiempo	Metodología
Uso del Humor	Estimular a los estudiantes a la autoaceptación	15 minutos	Grupal
Conversación Positiva:	Los estudiantes reconocerán sus creencias irracionales.	30 minutos	Grupal
Tarea	Los estudiantes crearán una lista de 5 creencias irracionales que consideran las han adquirido en su	15 minutos	Grupal

	entorno social o familiar.		
--	-------------------------------	--	--

SESIÓN #6: EXPRESANDONOS

Objetivo General: Hacer que los estudiantes puedan expresar lo que sintieron cuando alguien pudo hacer o decir algo que afecto su autoestima.

Tiempo: 90 minutos

Sesión	Desarrollo	Tiempo	Metodología
Ejercicio de Introducción	Explicar en qué consiste la técnica de la silla vacía de la TREC	20 minutos	Grupal
Técnica de Silla Vacía de la TREC	Pedir a los estudiantes que piensen en algo que haya afectado su autoestima y reconozcan las creencias irracionales que tengan producto de	60 minutos	Grupal

	ese suceso para así realizar la técnica.		
Tarea	Los estudiantes deberán expresar en público como se sintieron al realizar la técnica.	10 minutos	Grupal

SESIÓN #7: ENFRENTANDO NUESTRAS EMOCIONES

Objetivo General: Desarrollar creencias racionales ante nuestros principales conflictos emocionales.

Tiempo: 60 minutos

Sesión	Desarrollo	Tiempo	Metodología
Ejercicio de Introducción	Mostrar un video de RELAJACION	10 minutos	Grupal
La Silla Vacía	Desarrollar creencias racionales acerca de nuestra autoaceptacion	30 minutos	Grupal
Tarea	Estimular la práctica de creencias racionales	20 minutos	Grupal

SESIÓN #8: AFRONTANDO

Objetivo General: Motivar a los estudiantes que realicen justo aquello que quieren solucionar

Tiempo: 60 minutos

SESION	DESARROLLO	TIEMPO	METODOLOGIA
Ejercicio de Introducción	Mostrar un video con el mensaje de "AFRONTAR TUS DEBILIDADES"	10 minutos	Grupal
Técnica Intención Paradójica	Con ayuda de esta técnica los estudiantes van a hacerle frente a la razón o motivo que hace que tengan autoestima baja.	30 minutos	Grupal
Tarea	Diario de pensamientos	20 minutos	Individual

SESIÓN #9: CONFIRMACION DE RESULTADOS

Objetivo General: Ver la influencia del programa en la autoestima de los estudiantes.

Tiempo: 60 minutos

Actividades	Objetivos	Tiempos	Metodología
Evaluación Final.	Aplicar el test Cooper Smith. Luego de aplicar el programa “FORTALECIÉNDONOS”.	30 minutos	Grupal
Despedida del programa.	Incentivar a los estudiantes a la práctica constante de las técnicas adquiridas durante el programa.	30 minutos	Grupal

Conclusiones

Se elaboró el programa “FORTACIENDONOS” para mejorar la autoestima en estudiantes de secundaria, basados a los fundamentos de las técnicas y metodología de la TREC para grupos. Asimismo, cuenta con una validación de contenido de jueces expertos y estadística de Aiken

Los niveles de autoestima en los estudiantes de secundaria fueron predominantemente los niveles medio alto con 32%, seguido por el nivel alto con el 26%, nivel medio bajo con 24% y bajo con 18%.

Los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria, según sexo presentaron un nivel medio alto con 24% en mujeres y 8% en varones, seguido de los niveles medio bajo con 22% en mujeres y 2% en varones, nivel alto con 14% en varones y 12% en mujeres y finalmente en el nivel bajo con 14% en mujeres y 4% en varones.

Los niveles de autoestima en estudiantes de secundaria, según grado evidenciaron en el nivel medio alto un 24% en cuarto grado y 8% en quinto grado; seguido de los niveles alto con 18% en cuarto grado y 8% en quinto grado, niveles medio bajo con 14% en quinto grado y 10% en cuarto grado y por último en el nivel bajo 10% en quinto grado y 8% en cuarto grado.

El programa “FORTALECIÉNDONOS” está diseñado con nueve sesiones en un tiempo aproximado de 90 minutos y es eficaz para mejorar la autoestima en estudiantes de secundaria. Las técnicas y metodología que emplea están fundamentadas en la teoría de la TREC

Recomendaciones

A partir del desarrollo de esta investigación se recomienda lo siguiente:

Desde el área de psicopedagogía se debe aplicar el programa “FORTALECIENDONOS” para mejorar la autoestima en los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa particular San Ignacio de Loyola.

Realizar sesiones de tutoría integrales con los padres y los docentes, para fomentar estrategias que incrementen y desarrollen la autoestima en los estudiantes de secundaria de la institución educativa particular San Ignacio de Loyola.

Se recomienda desarrollar nuevas investigaciones en el campo de la salud psicológica que permitan el desarrollo de estrategias o programas validados en los estudiantes de secundaria de la institución educativa particular San Ignacio de Loyola.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Acevedo Wogl, E. N. (2019). Autoestima de los alumnos del tercer grado de secundaria de la institución educativa " heroínas Toledo" concepción Huancayo, 2018.

<http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2498>

Álvarez-Risco, A. (2020). Clasificación de las investigaciones.

<http://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10818>

Campbell, W. K., & Foster, J. D. (2006). Self-esteem: Evolutionary roots and the historical cultivation. Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives, 340-346. <https://acortar.link/y0wL2U>

Ccasa, J. P., Echenique, N. S., & Zarate, P. (2017). Revisión bibliográfica de la efectividad de la terapia racional emotiva conductual (REBT). *Revista de Investigación*

Apuntes Científicos Estudiantiles de Psicología, 1(1).

https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r_psicologia/article/view/934

Cruzado Coronado, N. N., & Granados Torres, A. S. (2021). Nivel de autoestima y habilidades sociales en adolescentes del Centro de Estudios Preuniversitarios Universidad Nacional de Trujillo. 2020.

<https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/17105>

Ellis, A. y Dryden, W. (1987). *La práctica de la terapia racional emotiva (RET)*. Compañía editorial Springer. <https://n9.cl/gey7y>

Ellis, A., Grieger, R., & Marañón, A. S. (1990). *Manual de terapia racional-emotiva* (Vol. 2). Barcelona, España: Desclée de Brouwer.
<https://pdfcoffee.com/download/volumen-2-manual-de-terapia-racional-emotiva-3-pdf-free.html>

Escobar, A. A. H., Rodríguez, M. P. R., López, B. M. P., Ganchozo, B. I., Gómez, A. J. Q., & Ponce, L. A. M. (2018). *Metodología de la investigación científica* (Vol. 15). 3Ciencias. <https://n9.cl/wkpao>

Harter, S. (1983). Developmental perspectives on the self-system. En E. M. Hetherington (Ed.), *Handbook of Child Psychology* (4th ed.). *Socialization, personality, and social development* (Vol. 4, pp. 443- 460). Nueva York: Wiley.

Harter, S. (1993). Causas y consecuencias de la baja autoestima en niños y adolescentes. En *Autoestima* (pp. 87-116). Springer, Boston, MA.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-8956-9_5

Hernández, W. A. R. (2019). Programa de vinculación familia-escuela y mejora de la autoestima en estudiantes de secundaria. *EDUCARE ET COMUNICARE: Revista de investigación de la Facultad de Humanidades*, 7(2), 4-10.
<https://revistas.usat.edu.pe/index.php/educare/article/view/293>

Hernández-Sampieri, R., & Torres, C. P. M. (2018). *Metodología de la investigación* (Vol. 4). México eD. F DF: McGraw-Hill Interamericana.
<https://dspace.scz.ucb.edu.bo/dspace/bitstream/123456789/21401/1/11699.pdf>

<https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=US201301452936>

Lega, L., Sorribes, F., & Calvo, M. (2017). *Terapia Racional Emotiva Conductual. Editorial Paidós: Psicología, psiquiatría, Psicoterapia*
https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/36/35532_TERAPIA_RACIONAL_EMOTIVA_AMPLIADA.pdf

López, Pedro Luis. (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. Punto Cero, 09(08), 69-74.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es.

McKay, M., & Fanning, P. (2019). *Autoestima: Cómo evaluar, mejorar y mantener una sana autoestima*. EDITORIAL SIRIO SA. <https://n9.cl/hyhnf>

Ministerio de educación (2019) *Memoria anual 2019*.
http://www.minedu.gob.pe/transparencia/2021/pdf/20210719_152811_MEMORIA_ANUAL_2019_MINEDU_-_19072021.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020 ,28 de septiembre). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>

Pope, A. W., Mchale, S., & Craidghead, W. (1988). Mejora de la autoestima en niños y adolescentes. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=116971>

Pozo López, P. (2016). *Programa de intervención grupal con enfoque cognitivo conductual para el desarrollo de la autoestima en adolescentes del Colegio Cesar Dávila* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay). <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/6468>

Rengifo Garro, L. M. (2019). Influencia de la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes del I semestre del IESTP" Jorge Desmason Seminario", Pacasmayo 2015. <http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/10776>

Saldaña Terán, A. L. A. (2020). Propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo, 2020. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/53057>

Sánchez, T. (2018). Qué es la autoestima: definición, significado y tipos de autoestima. *Diario femenino*.

<https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/que-es-la-autoestima-definicion-significado-y-tipos-de-autoestima/>

Sanmartín Nieto, M. R., & Sanmartín Suquisupa, A. D. C. (2016). *Programa de Intervención Grupal Cognitivo-Conductual para estudiantes que presentan baja autoestima en la Escuela "República de Chile"* (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).

Santiesteban, T. B., Borrás, A. R., & Domínguez, M. L. (2017). Adolescentes: razones para su atención. *Correo Científico Médico de Holguín*, 21(3), 858-875. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=73978>

SIGUENZA, W. G., QUEZADA, E., & REYES, M. L. (2019). Autoestima en la adolescencia media y tardía. *Revista Espacios*, 40(15). <http://revistaespacios.com/a19v40n15/19401519.html>

Turner, R. (2007). *Programa de Terapia Racional Emotiva Conductual aplicada al manejo de la ira en adolescentes* (Doctoral dissertation, Universidad de Panamá). <http://up-rid.up.ac.pa/id/eprint/767>

UNICEF. (2017). Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. México. https://www.unicef.org/media/47871/file/UNICEF_Informe_Anual_2017_ES.pdf

Valdivia Laura, L. B. (2020). Programa de intervención pedagógica para mejorar la autoestima en adolescentes de 12 a 17 años–INABIF de Ate.

Valek de Bracho, M. (2007). Autoestima y motivaciones sociales en estudiantes de educación superior <https://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/971/index.htm>

Vílchez, E. R. (2018). Manual de técnicas y Terapia Cognitivo Conductuales. *Avances en Psicología*, 26(1), 115-117.

Vilela Córdova, R. T. Autoestima en alumnos del nivel secundario del Centro Educativo N° 021 Wilfredo Ricardi Carrasco del caserío Malvaes–Tumbes, 2018. <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/15258>

Villalobos, H. P. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. *Recuperado* de <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima,%20teor%C3%ADas%20y%20su%20relaci%C3%B3n%20con%20el%20%C3%A9xito%20personal.pdf>

Villarreal-González, M. E., Sánchez-Sosa, J. C., Veiga, F. H., & del Moral Arroyo, G. (2011). Contextos de desarrollo, malestar psicológico, autoestima social y violencia escolar desde una perspectiva de género en adolescentes mexicanos. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 171-181. <https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v20n2/05.pdf>

Waldie, I. (31 de 05 de 2018). *Infosalus*. <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-19-adolescentes-tieneautoestima-baja-frente-chicos-20180531141701.html>

White, J. (2005). *Howard Gardner: The myth of multiple intelligences*. Institute of Education, University of London. <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10001263/1/WhiteJ2005HowardGardner1.pdf>

YÁÑEZ, T. G. L. (2020). EFICACIA DE UNA INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL EN AUTOESTIMA, AUTOCONCEPTO FÍSICO Y COMPETENCIA PERCIBIDA: ESTUDIO DE CASO ÚNICO (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN).

ANEXO A

PROGRAMA DE TURNITI

NOMBRE DEL TRABAJO

FINAL.docx

RECuento DE PALABRAS

11503 Words

RECuento DE CARACTERES

64560 Characters

RECuento DE PÁGINAS

94 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

282.1KB

FECHA DE ENTREGA

Jun 2, 2022 10:44 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 2, 2022 10:48 AM GMT-5

● **20% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado

ANEXO B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título:

Investigadora: Claudia Cabos Aliaga

Acepto libre y voluntariamente, sin ningún tipo de coerción de por medio, ser participante de la investigación que conduce el bachiller en Psicología Claudia Nicol Cabos Aliaga con el respaldo y la aprobación de la Universidad San Martín de Porres, filial Norte de la ciudad de Pimentel.

Entiendo que el propósito de la investigación es desarrollar la propuesta (objetivo general). También entiendo que, si participo en el proyecto, me van a preguntar aspectos relacionados a cómo me siento, pienso y desarrollo en las actividades que se realizan diariamente en su día a día.

Asimismo, se me ha explicado que voy a llenar un cuestionario y que la sesión durará aproximadamente veinte minutos. De esta manera me comprometo a resolver el cuestionario en su totalidad. Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria, y que si deseo puedo retirarme del aula virtual en cualquier momento.

Se me ha explicado que las respuestas a los cuestionarios son de carácter confidencial y que nadie tendrá acceso a ellas. Asimismo, que mis datos personales también se mantendrán confidenciales y se me identificará dentro del estudio mediante un código.

Entiendo que los resultados de la investigación serán presentados de manera grupal, no individual, por lo que no se mencionarán mis datos personales, ni mis respuestas en ningún momento. Sin embargo, si así lo deseo, puedo tener acceso a mis resultados terminada la investigación.

Entiendo que obtendré beneficios de mi participación en este estudio, pues mis resultados pasarán a un registro psicopedagógico para poder obtener beneficio de ello. Si tengo cualquier duda, puedo comunicarme al teléfono 956630230. He leído y entendido este consentimiento informado.

ANEXO D

FIRMAS DE VALIDACION DEL PROGRAMA

1.

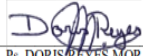
INSTRUMENTO DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

1. NOMBRE DEL JUEZ	Doris Reyes Morales
2. PROFESIÓN	Psicóloga
ESPECIALIDAD	Psicóloga Jurídica - Penitenciaria
EXPERIENCIA PROFESIONAL (EN AÑOS)	40 años
CARGO	Psicóloga y docente en la USMP.
Título del Proyecto de investigación:	
3. DATOS DEL TESISISTA	
NOMBRES Y APELLIDOS	Claudia Nicol Asunción Cabos Aliaga
Programa	Fortaleciéndonos
4. PROGRAMA EVALUADO	
5. OBJETIVOS DEL PROGRAMA	GENERAL <ul style="list-style-type: none"> Mejorar la autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe.
EVALÚE CADA SESIÓN DEL PROGRAMA MARCANDO CON UN ASPA EN "TA" SI ESTÁ TOTALMENTE DE ACUERDO CON LA SESIÓN, "RM" SI REQUIERE MEJORAR, POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS SI LO CREE CONVENIENTE	
6. DETALLE DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA	
SESION Nº 1:	TA (x) RM ()
SESION DE PRESENTACIÓN	SUGERENCIAS: _____
SESIÓN Nº 2:	TA (x) RM ()
EL AUTOCONOCIMIENTO	SUGERENCIAS: _____

SESIÓN Nº 3:	TA (x) RM ()
TECNICA DE DISTRACCION PARA DISMINUIR CREENCIAS IRRACIONALES	SUGERENCIAS: _____
SESIÓN Nº 4:	TA (x) RM ()
DEBATIENDO	SUGERENCIAS: _____
SESIÓN Nº 5:	TA (x) RM ()
AUTOACEPTACIÓN	SUGERENCIAS: _____
SESIÓN Nº 6:	TA (x) RM ()
EXPRESANDONOS	SUGERENCIAS: _____
SESIÓN Nº 7:	TA (x) RM ()
ENFRENTANDO NUESTRAS EMOCIONES	SUGERENCIAS: _____
SESIÓN Nº 8:	TA (x) RM ()
AFRONTANDO	SUGERENCIAS: _____
SESIÓN Nº 9:	TA (x) RM ()
CONFIRMACION DE RESULTADOS	SUGERENCIAS: _____

PROMEDIO OBTENIDO:	Nº TA () ____ Nº RM () ____
6 COMENTARIO GENERALES Puede ser aplicado en la población objetivo.	

7 OBSERVACIONES Corregir orden, márgenes y tablas.
--


 Ps. DORIS REYES MORALES
 C.Ps.P Nº 1240

2.


INSTRUMENTO DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

1. NOMBRE DEL JUEZ		Doris Reyes Morales
2.	PROFESIÓN	Psicóloga
	ESPECIALIDAD	Psicóloga Jurídica - Penitenciaria
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (EN AÑOS)	40 años
	CARGO	Psicóloga y docente en la USMP.
Título del Proyecto de investigación:		
3. DATOS DEL TESISISTA		
NOMBRES Y APELLIDOS		Claudia Nicol Asunción Cabos Aliaga
Programa		Fortaleciéndonos
4. PROGRAMA EVALUADO		
5. OBJETIVOS DEL PROGRAMA		<p><u>GENERAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Mejorar la autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe.
EVALÚE CADA SESIÓN DEL PROGRAMA MARCANDO CON UN ASPA EN "TA" SI ESTÁ TOTALMENTE DE ACUERDO CON LA SESIÓN, "RM" SI REQUIERE MEJORAR, POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS SI LO CREE CONVENIENTE		
6. DETALLE DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA		
SESION N° 1:	TA (x) RM ()	SUGERENCIAS: _____
SESION DE PRESENTACIÓN		_____
SESIÓN N° 2:	TA (x) RM ()	SUGERENCIAS: _____
EL AUTOCONOCIMIENTO		_____

SESIÓN N° 3: TECNICA DE DISTRACCION PARA DISMINUIR CREENCIAS IRRACIONALES	TA (x) RM () SUGERENCIAS: _____
SESIÓN N° 4: DEBATIENDO	TA (x) RM () SUGERENCIAS: _____
SESIÓN N° 5: AUTOACEPTACIÓN	TA (x) RM () SUGERENCIAS: _____
SESIÓN N° 6: EXPRESANDONOS	TA (x) RM () SUGERENCIAS: _____
SESIÓN N° 7: ENFRENTANDO NUESTRAS EMOCIONES	TA (x) RM () SUGERENCIAS: _____
SESIÓN N° 8: AFRONTANDO	TA (x) RM () SUGERENCIAS: _____
SESIÓN N° 9: CONFIRMACION DE RESULTADOS	TA (x) RM () SUGERENCIAS: _____

PROMEDIO OBTENIDO:	N° TA () _____ N° RM () _____
6 COMENTARIO GENERALES Puede ser aplicado en la población objetivo.	

7 OBSERVACIONES
Corregir orden, márgenes y tablas.


 Ps. DORIS REYES MORALES
 C.Ps.P N° 1240

INSTRUMENTO DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

1. NOMBRE DEL JUEZ	Luis Alberto Bustamante Rivasplata	
2.	PROFESIÓN	Psicólogo
	ESPECIALIDAD	Psicólogo clínico y organizacional
	EXPERIENCIA PROFESIONAL(EN AÑOS)	15 años
	CARGO	CEO del Instituto de ciencias organizacionales e institucionales IDECO 4.0
Título del Proyecto de investigación:		
3. DATOS DEL TESISISTA		
	NOMBRES Y APELLIDOS	Claudia Nicol Asuncion Cabos Aliaga
	Programa	Fortaleciéndonos
4. PROGRAMA EVALUADO		

5. OBJETIVOS DEL PROGRAMA	<p><u>GENERAL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Mejorar la autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular del distrito de Guadalupe.
<p>EVALÚE CADA SESIÓN DEL PROGRAMA MARCANDO CON UN ASPA EN “TA” SI ESTÁ TOTALMENTE DE ACUERDO CON LA SESIÓN, “RM” SI REQUIERE MEJORAR, POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS SI LO CREE CONVENIENTE</p>	
6. DETALLE DE LAS SESIONES DEL PROGRAMA	
<p>SESIÓN #1:</p> <p>SESION DE PRESENTACION</p>	<p style="text-align: center;">TA(x) RM ()</p> <p>SUGERENCIAS: _____</p> <hr style="border: 1px solid black;"/>
<p>SESIÓN #2:</p> <p>EL AUTOCONOCIMIENTO</p>	<p style="text-align: center;">TA(x) RM ()</p> <p>SUGERENCIAS: _____</p> <hr style="border: 1px solid black;"/>
SESIÓN #3:	TA(x) RM ()

<p>TECNICA DE DISTRACCION PARA DISMINUIR CREENCIAS IRRACIONALES</p>	<p>SUGERENCIAS: _____</p> <hr/>
<p>SESIÓN #4:</p> <p>DEBATIENDO</p>	<p>TA(x) RM ()</p> <p>SUGERENCIAS: _____</p> <hr/>
<p>SESIÓN #5:</p> <p>AUTOACEPTACIÓN</p>	<p>TA(x) RM ()</p> <p>SUGERENCIAS: _____</p> <hr/>
<p>SESIÓN #6:</p> <p>EXPRESANDONOS</p>	<p>TA(x) RM ()</p>

	<p>SUGERENCIAS: _____</p> <hr/>
<p>SESIÓN #7:</p> <p>ENFRENTANDO NUESTRAS EMOCIONES</p>	<p style="text-align: center;">TA(x) RM ()</p> <p>SUGERENCIAS: _____</p> <hr/>
<p>SESIÓN #8:</p> <p>AFRONTANDO</p>	<p style="text-align: center;">TA(x) RM ()</p> <p>SUGERENCIAS: _____</p> <hr/>
<p>SESIÓN #9:</p> <p>CONFIRMACION DE RESULTADOS</p>	<p style="text-align: center;">TA(x) RM ()</p> <p>SUGERENCIAS: _____</p> <hr/>

--	--

PROMEDIO OBTENIDO:	N° TA(x) _____ N° RM () _____
6 COMENTARIO GENERALES	
7 OBSERVACIONES	



Luis Alberto Bustamante

Rivasplata

C.PS.P 14775

