



UNIVERSIDAD
MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

TESIS

EFFECTOS DEL PROGRAMA *ME CONOZCO, ME AMO* SOBRE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA CASA HOGAR DE LIMA

Para optar al Título Profesional de:

PSICÓLOGA

Autoras

ANA ALEXANDRA GALVEZ MARTINEZ

CÓDIGO ORCID: 0000-0002-7613-4967

MURIEL AMPARO ZARATE CRUZ

CÓDIGO ORCID: 0000-0001-8930-4980

Asesora

Dra. Esperanza Bernaola Coria

CÓDIGO ORCID: 0000-0003-2750-3786

Lima-Perú

2022



Reconocimiento-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional

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

Esta licencia permite a los reutilizadores copiar y distribuir el material en cualquier medio o formato solo sin adaptarlo, solo con fines no comerciales y siempre que se le dé la atribución al creador.



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACION Y PSICOLOGIA

ACTA DE SUSTENTACIÓN

Ante el Jurado conformado por los docentes:

Mag. Denisse CALONGE BARBOZA	Presidenta
Mag. César Mercedes RUÍZ ALVA	Vocal
Mag. Juan José YARINGAÑO LIMACHE	Secretario

La Bachiller doña ANA ALEXANDRA GALVEZ MARTINEZ, ha sustentado su Tesis, titulada **“EFECTOS DEL PROGRAMA ME CONOZCO, ME AMO SOBRE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA CASA HOGAR DE LIMA”** para optar al Título Profesional de Psicóloga.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación de la citada Tesis, acordó declarar a la Bachiller:

CÓDIGO	NOMBRES Y APELLIDOS	CALIFICATIVO(*)
72199548	ANA ALEXANDRA GALVEZ MARTINEZ	Aprobado por mayoría

Concluido el acto de sustentación, la presidenta del Jurado levantó la Sesión Académica siendo las 13:26 horas, del día 14 de octubre del 2022.

SECRETARIO

VOCAL

PRESIDENTA

Dra. Esperanza BERNAOLA CORIA
ASESORA



UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACION Y PSICOLOGIA

ACTA DE SUSTENTACIÓN

Ante el Jurado conformado por los docentes:

Mag. Denisse CALONGE BARBOZA	Presidenta
Mag. César Mercedes RUÍZ ALVA	Vocal
Mag. Juan José YARINGAÑO LIMACHE	Secretario

La Bachiller doña MURIEL AMPARO ZARATE CRUZ, ha sustentado su Tesis, titulada **“EFECTOS DEL PROGRAMA ME CONOZCO, ME AMO SOBRE LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE UNA CASA HOGAR DE LIMA”** para optar al Título Profesional de Psicóloga.

El Jurado después de haber deliberado sobre la calidad de la sustentación de la citada Tesis, acordó declarar a la Bachiller:

CÓDIGO	NOMBRES Y APELLIDOS	CALIFICATIVO(*)
74248058	MURIEL AMPARO ZARATE CRUZ	Aprobado por mayoría

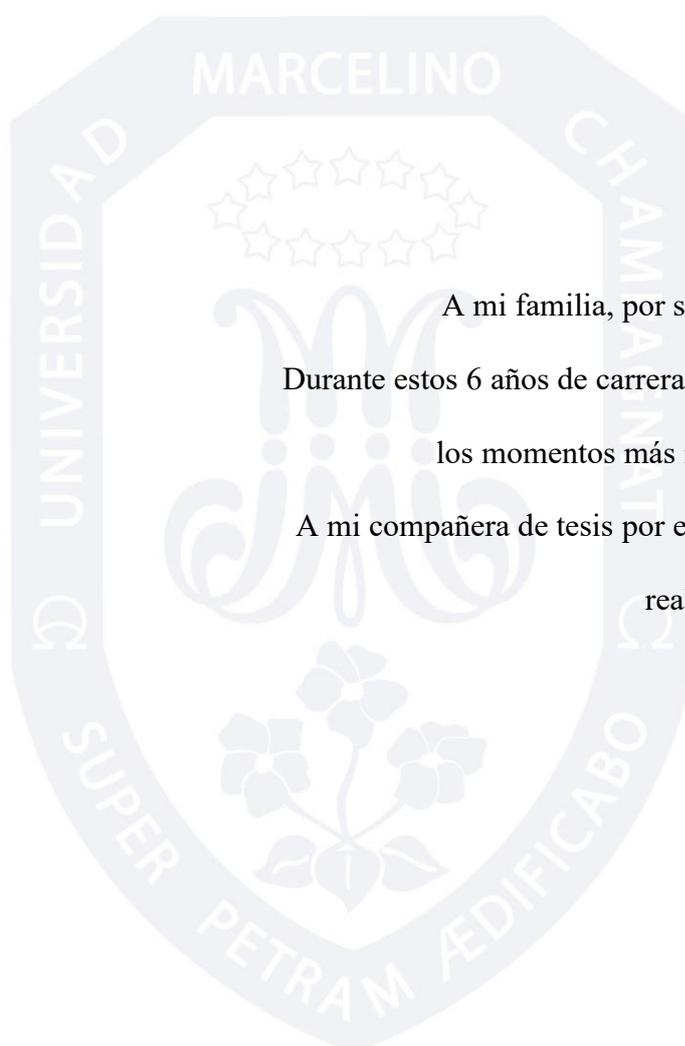
Concluido el acto de sustentación, la presidenta del Jurado levantó la Sesión Académica siendo las 13:26 horas, del día 14 de octubre del 2022.

SECRETARIO

VOCAL

PRESIDENTA

Dra. Esperanza BERNAOLA CORIA
ASESORA



A mi familia, por siempre darme su apoyo
Durante estos 6 años de carrera y por acompañarme en
los momentos más importantes de mi vida.

A mi compañera de tesis por el apoyo y esfuerzo para
realizar esta investigación.

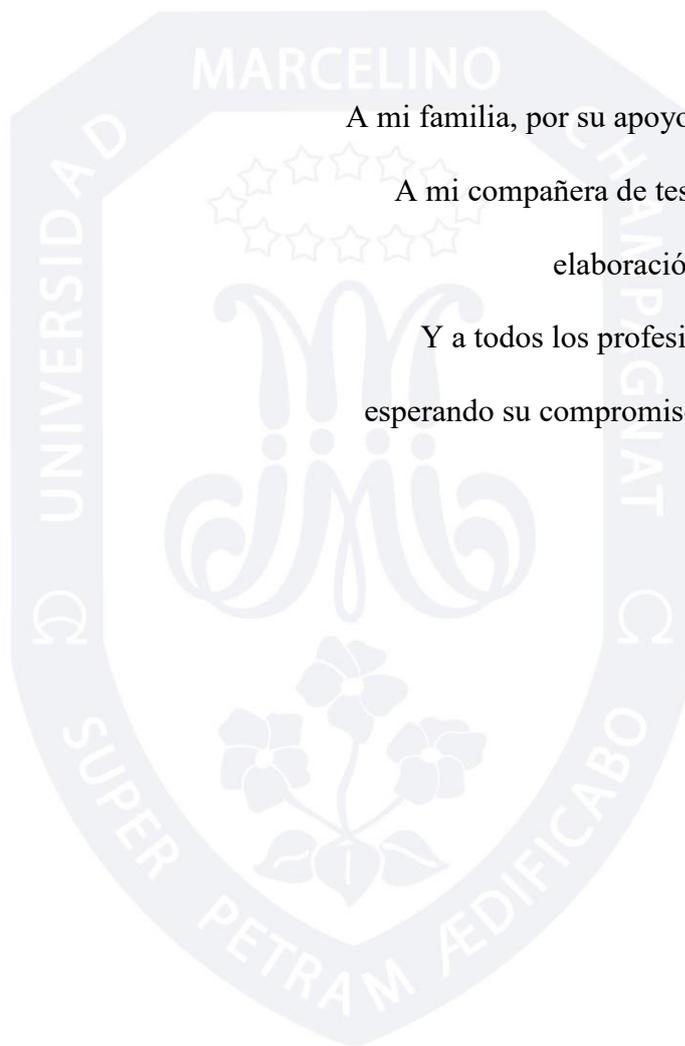
Muriel Zarate Cruz

A mi familia, por su apoyo constante y confianza.

A mi compañera de tesis por su esfuerzo en la
elaboración de esta investigación.

Y a todos los profesionales de la psicología,
esperando su compromiso con esta bella misión.

Ana Gálvez Martínez



Reconocimientos

Agradecemos ante todo a nuestra familia por su constante apoyo durante la realización de la presente investigación.

A nuestra asesora, la Dra. Esperanza Bernaola, por sus valiosas asesorías y recomendaciones.

Así mismo, a nuestros maestros de la Escuela de Psicología de la Universidad Marcelino Champagnat por su dedicación y profesionalismo al formarnos como psicólogas.

A todas las adolescentes de la Casa Hogar que participaron y a las religiosas por brindarnos su confianza y apoyo en la realización de esta investigación.

A todos los que tomaran nuestro trabajo como base o referencia para futuras investigaciones.

Contenido

Dedicatoria.....	i
Reconocimientos.....	iii
Contenido.....	iv
Lista de tablas.....	vii
Lista de figuras.....	ix
Lista de Apéndices.....	x
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
Introducción.....	xiii
1. Planteamiento del problema.....	1
1.1.Presentación del problema.....	1
1.2.Definición del problema.....	9
1.2.1. Problema General.....	9
1.2.2. Problema Específico.....	9
1.3.Justificación de la investigación.....	9
1.3.1. Justificación teórica.....	9
1.3.2. Justificación practica.....	10
1.3.3. Justificación metodológica.....	10
1.4.Objetivos.....	10
1.4.1. Objetivos Generales.....	10
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11

2. Marco	
Teórico.....	13
2.1.Antecedentes.....	13
2.2.Bases Teóricas.....	20
2.2.1. Definición de Autoestima.....	20
2.2.2. Niveles de Autoestima.....	22
2.2.3. Componentes de la Autoestima.....	23
2.2.4. Áreas de la Autoestima.....	24
2.2.5. Importancia de la Autoestima.....	26
2.2.6. Adolescencia y Autoestima.....	26
2.2.7. Adolescencia e Institucionalización.....	27
2.2.8. Programas de Intervención o desarrollo	27
2.2.8.1.Definición.....	27
2.2.8.2.Modelo Cognitivo Conductual.....	28
2.2.8.3. Programas sobre el desarrollo de la Autoestima.....	31
2.3.Definición de términos básicos.....	31
2.4.Marco situacional.....	32
3. Hipótesis y variables	33
3.1.Hipótesis General.....	33
3.2.Hipótesis Específicas.....	33
3.3.Variables.....	34
3.3.1. Definición conceptual.....	34
3.3.2. Operacionalización.....	34
4. Metodología.....	36
4.1.Tipo de investigación.....	36

4.2.Diseño de la investigación.....	36
4.3.Población y muestra.....	37
4.4.Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	39
4.5.Datos principales del programa Me conozco, me amo.....	42
4.6.Procedimiento de datos	51
5. Resultados.....	54
5.1.Resultados de análisis descriptivos.....	54
5.2.Resultados de análisis inferencial.....	56
6. Discusión de resultados.....	63
7. Conclusiones y recomendaciones.....	67
7.1.Conclusiones	
7.2.Recomendaciones	
Referencias.....	69
Apéndices.....	82

Lista de tablas

		Pág.
Tabla 1	Componentes básicos del entrenamiento en Habilidades Sociales	30
Tabla 2	Operacionalización de la variable dependiente	35
Tabla 3	Distribución de la población por edades	37
Tabla 4	Niveles de los adolescentes institucionalizados según el pretest	38
Tabla 5	Distribución de la población por edades del grupo experimental	39
Tabla 6	Estructura general del programa “Me conozco, me amo”	46
Tabla 7	Estructura del programa “Me conozco, me amo” por sesiones	49
Tabla 8	Evidencia sobre la validez de contenido del programa “Me conozco, me amo” según la evaluación de jueces	50
Tabla 9	Análisis de grupo experimental pre test Y post test	55
Tabla 10	Prueba de normalidad pre y post test para la variable de autoestima	56
Tabla 11	Prueba de normalidad post test para la variable de autoestima	56
Tabla 12	Análisis de Autoestima en pre test y post test	57
Tabla 13	Análisis de la Dimensión Familia	58
Tabla 14	Análisis de la Dimensión Identidad Personal	59
Tabla 15	Análisis de la Dimensión Autonomía	60

Tabla 16	Análisis de la Dimensión Emociones	61
Tabla 17	Análisis de la Dimensión Motivación	61
Tabla 18	Análisis de la Dimensión Socialización	62



Lista de figuras

	Pág.
Figura 1	
Diagrama del diseño con prueba preprueba y posprueba a un solo grupo	36



Apéndices

Apéndice A.....	83
Apéndice B.....	84
Apéndice C.....	85
Apéndice D.....	86
Apéndice E.....	87
Apéndice F.....	88
Apéndice G.....	89



Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar los efectos de la aplicación del programa *Me conozco, me amo* sobre la autoestima en los adolescentes de una casa hogar de Lima. El tipo de investigación fue el cuantitativo- explicativo, y desarrollado bajo un diseño preexperimental con preprueba y posprueba de un solo grupo. Se trabajó con una muestra de 30 adolescentes a quienes se les aplicó la Prueba de Autoestima 25 de Ruiz (2017). Los resultados muestran que las adolescentes institucionalizadas presentaron mejoras estadísticamente significativas en las dimensiones de la variable evaluada (Identidad Personal: $Z = -3.59$; Autonomía: $Z = -3.25$; Emociones: $Z = -2.99$; Motivación: $Z = -3.27$ y Socialización: $Z = -3.28$). En conclusión, el programa *Me conozco, me amo* tuvo un resultado positivo en la autoestima y sus dimensiones en las adolescentes institucionalizadas de una casa hogar de Lima.

Palabras clave: Programa, autoestima, adolescencia, institucionalizadas.

Abstract

The general objective of this research was to determine the effects of the application of the program "I know myself, I love myself" on self-esteem in adolescents from a family home in Lima. The type of research was the quantitative-explanatory one developed under a pre-experimental design with Pre-test and Post-test of a single group. We worked with a sample of 30 adolescents to whom the Ruiz Self-Esteem 25 test (2017) was applied. The results show that institutionalized adolescents presented statistically significant improvements in the dimensions of the evaluated variable (Personal Identity: $p = -3.59$, Autonomy: $p = -3.25$, Emotions: $p = -2.99$, Motivation: $p = -3.27$ and Socialization: $p = -3.28$). In conclusion, the Program *I know myself, I love myself* had a positive result in self-esteem and its dimensions in institutionalized adolescents in a family home in Lima.

Keywords: Program, self-esteem, adolescence, institutionalized.

Introducción

La autoestima está en el foco de atención de los gobiernos del mundo debido a su implicancia en el sector educación y en el desarrollo de habilidades socioemocionales que le permitirán, al individuo, adaptarse a los cambios de su entorno sin causarle conflicto. Es así que el concepto de autoestima no solo se vincula con el grado de valía que se otorga la persona a nivel individual, sino que ese sentimiento de sí mismo se verá afectado por las experiencias acumuladas.

La adolescencia es la etapa del ciclo vital en la que la formación del autoconcepto y la autoestima se encuentran en mayor vulnerabilidad, siendo la familia la mejor aliada de esta variable, ya que es un espacio de convivencia donde se forman los valores que serán base de los futuros ciudadanos, además de reforzar las relaciones que se manifiesten entre sus miembros estas serán espejo de su adecuada interacción social. Es por ello que las adolescentes institucionalizadas se encuentran en desventaja, así como refiere Pineda (2014), viéndose los resultados en diversas áreas que dificultaran sus relaciones socioemocionales.

La presente investigación titulada: Efectos del programa *Me conozco, me amo* sobre la autoestima en adolescentes de una casa hogar de Lima, pretende conocer los niveles de autoestima y ayudar a la mejora de esta. Esta investigación surge ante la necesidad de conocer los niveles de autoestima y cuáles son los factores que influyen en el desarrollo en las adolescentes institucionalizadas. Por eso se propone el programa y su ejecución para estudiar el impacto de la autoestima en la adquisición de habilidades sociales en las adolescentes.

La investigación ha sido estructurada en siete capítulos. En el primer capítulo, se presenta el problema, luego la formulación del problema general y los específicos de la investigación, así como, la justificación y los objetivos de esta. El segundo apartado, se detalla el marco teórico, el cual comprende los antecedentes, las bases teóricas y la definición de términos. El tercer capítulo, se sitúa en la hipótesis general, hipótesis específicas y las variables estudiadas. En el cuarto capítulo, se presentará el nivel, tipo y diseño de investigación, la población y muestra, los instrumentos de la investigación y los procedimientos realizados para procesar los datos. En el quinto capítulo, se presenta los resultados. El sexto capítulo, se da a entender la discusión de los resultados obtenidos en la presente investigación. En el capítulo séptimo hace referencia a las conclusiones y recomendaciones, respectivamente. Finalmente, presentan referencias bibliográficas y anexos respectivos al trabajo de investigación.

A través de este trabajo, se espera con los resultados emprender investigaciones de utilidad para la comunidad científica y educativa con el propósito de brindar información relevante que permita optimizar la autoestima en los centros institucionalizados, para una formación integral de jóvenes competentes que sean capaces de influir de manera positiva en nuestra sociedad.

1. Planteamiento del problema

1.1. Presentación del problema

En el Perú se implementó la Ley N° 29174, con el propósito de proteger a los niños, niñas y adolescentes que puedan ser afectados de manera psicológica o física por algún miembro de su núcleo familiar. Por ello se constituyen instituciones denominadas albergues, casas hogares, aldeas infantiles, entre otras, las cuales están abocadas a la protección de los menores que se encuentran en situación de riesgo, de abandono temporal o total.

A nivel nacional existen Centros de Atención Residencial (CAR) que pueden ser públicos, dirigidos por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables (MIMP) y el Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar (Inabif), privados o mixtos los cuales se amparan de la Ley General de Centros de Atención Residencial de Niñas, Niños y Adolescentes dentro de las leyes en el Estado peruano (Ley N° 29174, 2016).

La afiliación de niños (a) o adolescentes a estos centros de acogida se debe a que se encontraban expuestos a situaciones de riesgo o vulnerabilidad, lo que podría afectar su desarrollo integral.

Para el mes de mayo del 2021, según los datos extraídos de Inabif (MIMP) en el grupo etario de 12 a 17 años se ha registrado un total de 919 atenciones realizadas en los centros de acogidas residencial por riesgo de desprotección familiar. Estos niños o adolescentes forman un grupo llamado institucionalizado, por consecuencia su

personalidad y su construcción de la autoestima no es la adecuada por encontrarse en desventaja en el área social.

Una investigación realizada por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) en el 2006 precisa que los adolescentes institucionalizados presentan algunas de estas características: la desvalorización de sí mismos, la falta de seguridad, inferioridad, miedo a amar y ser amado, problemas de identidad e inseguridad; por lo que los menores institucionalizados carecen de confianza en sí mismos, se sienten rechazados, lo que influye en su manera de pensar y por consiguiente en su autoestima.

Así también en el artículo *Cinco oportunidades para los niños que debemos aprovechar ahora*, se menciona que en la actualidad la salud mental de los niños y adolescentes se ven afectadas debido a la pandemia, poniendo en evidencia la vulnerabilidad de esta población dejando en mayor desventaja a los que se beneficiaban de organizaciones que los protegían de las negligencias o abusos que recibían en sus entornos más cercanos, quedando expuestos a la violencia que suscitan en sus hogares (Fore, 2021).

De la misma manera, Pineda (2014) plantea que estos grupos institucionalizados muestran un déficit en el desarrollo de diferentes áreas, lo que también afecta su personalidad y sus habilidades para relacionarse, al no encontrarse en un ambiente adecuado para la formación de una buena autoestima.

Considerando que la familia es el núcleo donde la persona construye conceptos sobre sí mismo, lo cual influye a la percepción de su autovalía, los adolescentes

institucionalizados desarrollan la autoestima de una manera diferente, puesto que la gran mayoría no cuenta con el soporte familiar (Pequeña & Escurra, 2006; Chirinos & Choque, 2009; Cano, 2010; Robles, 2012). Esta situación genera en ellos desconfianza e inseguridad, que influyen en la aceptación de sí mismos, así como también en sus escasas habilidades sociales para las relaciones interpersonales.

Esta problemática descrita en el párrafo anterior se percibe en el grupo de los adolescentes de una casa hogar de Lima. Estas adolescentes se encuentran alejadas del núcleo familiar, son organizadas según su edad en espacios a los que se le denomina “grupos”, lo cual es considerado como un ambiente poco adecuado para la construcción de un concepto positivo de uno mismo, es por ello que las menores de dicha casa hogar muestran una desvalorización de su propia imagen, manifestando en reiteradas ocasiones frases como “ Soy fea”, “ No me gusta ser de provincia”, o “se burlan de mi dejo”, así como también proyectan inseguridad, desconfianza y pocas habilidades sociales, las cuales repercuten en su nivel académico y emocional.

La autoestima es una variable que no ha sido explorada profundamente debido a su procedencia subjetiva, propia e íntima, por lo que ahondar en ella no es tarea fácil. Así mismo, en un constructo cambiante, varía constantemente dependiendo del entorno, las relaciones interpersonales y el estado de ánimo, lo que la hace aún más compleja.

Por ello definimos la autoestima como el grado de aceptación y valía que el sujeto construye de sí mismo con respecto a su imagen, siendo moldeable según su entorno y su capacidad de autorrealización.

Uno de los primeros autores en definir Autoestima fue Maslow en 1943, el cual propone que la persona está influenciada por 5 tipos de necesidades: fisiológicas, seguridad, amor y afecto, estima y autorrealización. Más adelante se desarrolló la Teoría de la Personalidad en donde se describe a la autoestima como la base principal de la personalidad (Roger, 1967), así como también se establece que el ser humano posee su “ser real” (valoración de sí mismo y capacidad de recibir respeto) y el “ser ideal” (es lo que la persona espera a llegar a ser) (Roger, 1979).

Autores como Coopersmith (1967) y Rosenberg (1965) sustentan que la autoestima es la percepción de uno mismo que influye en la expresión de una conducta que puede ser de aprobación o desaprobación que está relacionada con las variables internas de la persona (pensamientos, sentimiento y creencias). Además, Coopersmith en 1990 establece que la autoestima es una autoevaluación que se hace la persona para determinar su desempeño, atributos y capacidades teniendo en cuenta los valores y normas que la persona posee.

Otra definición propuesta es la de Alcántara en 1993, el cual comparte que la autoestima es la capacidad que tiene la persona para expresar sentimientos, ideas, amor y comportamiento.

Por otro lado, Branden en 1993 manifiesta que depende como se sienta la persona podría influir en sus relaciones con el entorno (familia, colegio, amigos, pareja y trabajo) modificando sus experiencias obtenidas y que ello es importante para la construcción de la imagen corporal (Branden, 1994).

Rosenberg (1996) propone que la autoestima se va formando de acuerdo al aprecio que la persona se pone hacia sí mismo, el cual puede ser negativo o positivo dependiendo de cómo el individuo se siente a partir de los pensamientos que crea de sí mismo. Además, también refiere que la autoestima se basa en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencia que la persona ha obtenido durante su vida (McKay & Fanning, 1999).

Corkille (2001) concuerda que la autoestima se va formando a partir del juicio general que el individuo tiene de sí mismo.

Duque (2002) manifiesta que la autoestima en un grupo de habilidades, aptitudes y capacidades que la persona va adquiriendo durante el transcurso de la vida y que se basa en las experiencias que va consiguiendo.

Navarro en el 2009 comparte que la autoestima se va elaborando desde la percepción y la valoración que la persona posee de sí mismo. De igual forma, se considera como un constructo que influye en la aceptación de nuestra persona (Branden, 2001).

Roa (2013) considera que está relacionada con los conceptos que la persona maneja. Además, que también la autoestima es una evaluación de las capacidades que tiene la persona para afrontar los problemas cotidianos y de su satisfacción personal (Ramos y Borges, 2016).

Cristiansen (2019) define que la autoestima está relacionada desde la percepción de su imagen propia (como la persona se observa), como se cuida y se siente bien consigo mismo.

Algunos modelos teóricos como el Humanismo manifiestan que la persona es concebida a partir del enfoque holístico, el cual incluye a los factores como el cognitivo, la conducta y las emociones (Riveros, 2014).

Maslow (1990) refiere que la autoestima está involucrada en los gustos, objetivos, metas, ser bueno o malo de la persona, es por ello que define que la autoestima se va construyendo desde la percepción de uno mismo.

Branden (1994) define a la autoestima como la herramienta importante para enfrentar los retos de la vida diaria y poder ser felices, la cual consiste de dos componentes: considerarse capaces y el respeto hacia uno mismo.

González-Arratia (2001) manifiesta que, para poder alcanzar la cima de la pirámide de autorrealización de Maslow, la persona debe de sentirse apreciado por los demás y tenerse respeto. Resalta que cuando alcanzan ello la persona presenta satisfacción y bienestar.

Arístegui (2007) comparte que desde el punto de vista humanístico todas las personas presentan las capacidades necesarias para satisfacer las necesidades básicas y que es la razón por la cual se debe de llevar un desarrollo de la autoestima adecuada.

Por otro lado, desde el enfoque conductual se puede entender a la autoestima como un sentimiento de valor que la persona se otorga, teniendo en consideración conceptos espirituales, mentales y corporales (Acosta & Hernández, 2004).

De igual manera, la autoestima también puede ser expresada desde la evaluación de su propio comportamiento (Grajeda et al., 2002). La persona presenta la capacidad de tener una actitud positiva, la cual genera una autoestima alta, pues el sujeto va creando un concepto de sí mismo como persona buena (Ronsenberg, 1965).

El enfoque cognitivo- conductual define a la autoestima como el concepto de actitud, el cual aborda tres componentes: la cognitiva, la conductual y la emocional (Roca, 2013).

Güell y Muñoz (2000) también establece que la persona puede crear su propia identidad y darse un valor. Además, proponen que si la persona tiene una buena autoestima será capaz de formar relaciones con su entorno y hacer frente a las críticas.

Por otra parte, una persona es capaz de experimentar sentimientos de inferioridad e insatisfacción, los cuales funcionan como punto de partida en la búsqueda de sí mismo y de la autorrealización, no obstante, en esta búsqueda, muchos necesitan de una guía para continuar el camino, siendo de gran utilidad los programas de intervención.

Se han creado una serie de programas a partir de investigaciones internacionales y nacionales respecto al desarrollo de la autoestima, Así tenemos el programa *Detrás de lo invisible* de Valdivia (2020) en el distrito de Ate en Lima y realizado en adolescentes de 12 a 17 años, encontrando diferencias significativas entre el grupo control y experimental, confirmando así la validez del programa. En Chiclayo se realizó un programa para adolescentes víctimas de violencia familiar por Saldaña (2020), obteniendo como resultados que la exposición a estos ambientes hace que los menores estén propensos a una baja autoestima. De igual manera, López (2020) en su programa para el fortalecimiento de la autoestima en adolescentes de tercero a quinto de secundaria del distrito de Frías en Piura coincide con la importancia de trabajar en la variable pues tiene una estrecha relación con el desarrollo del aprendizaje.

En México, Sánchez y Mendoza (2011) realizaron un programa de autoestima en adolescentes de una Casa Hogar, donde señalan la importancia del vínculo con la familia para el desarrollo de una autoestima positiva, sin embargo, es una de las carencias de las adolescentes institucionalizadas según muestran sus resultados. Así también Cortéz (2012) hace mención que serán las experiencias previas que las adolescentes tienen con sus familias, antes de llegar a la institución, las que marcaran un hito en el desarrollo saludable de la variable en investigación.

Si bien la autoestima es una variable que es fuente de investigaciones, son pocos los programas que se han creado en nuestro medio para desarrollar la autoestima en la población institucionalizada. Dado este escenario, en donde la autoestima tiene un rol de importancia en la vida de los adolescentes que, al ser institucionalizados, podría afectar su desarrollo integral, se propone el programa *Me conozco, me amo*, el cual le

permitirá conocerse a sí mismo, aceptarse y valorarse de manera positiva, y de esa manera formar en ellos una autoestima saludable, a pesar del contexto en el que se encuentran.

1.2. Definición del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el efecto del Programa *Me conozco, me amo* sobre el nivel de autoestima en adolescentes de una casa hogar de Lima?

1.2.2. Problemas específicos

- a. ¿Cuál es el nivel de autoestima de los adolescentes de la casa hogar de Lima antes de la aplicación del programa?
- b. ¿Cuál es el nivel de autoestima de los adolescentes de la casa hogar de Lima después de la aplicación del programa?
- c. ¿Existen diferencias en el nivel de autoestima alcanzado por los adolescentes de la casa hogar de Lima antes y después de la aplicación del programa?

1.3. Justificación de la investigación

Justificación teórica

La presente investigación tiene relevancia teórica porque ayudará a corroborar la pertinencia del uso de la teoría cognitivo-conductual para la intervención psicológica en el desarrollo de la autoestima en adolescentes institucionalizadas y como ella pueda afectar en la vida de los adolescentes. Teniendo en consideración que esta corriente ayuda a implementar destrezas asertivas, así como también la modificación de ideas

erróneas de la persona causando falsas interpretaciones de sí misma, para luego reemplazarlos por pensamientos apropiados (Gonzales & Landero, 2013).

Justificación práctica

El programa elaborado en esta investigación permitió cambios significativos en el nivel de autoestima en las adolescentes participantes; así mismo, podrá ser usado por los profesionales de la institución o de instituciones que guarden las mismas características a la del estudio para que, de esa manera, puedan desarrollar una autoestima saludable que les ayude a mejorar en las relaciones interpersonales, el aprendizaje y las relaciones familiares de las adolescentes.

Justificación metodológica

De la misma forma, esta investigación es importante porque se va aportar a la comunidad científica un programa válido nombrado *Me conozco, me amo* y que permita el incremento de la autoestima en adolescentes. Este podrá ser utilizado en el ámbito educativo y psicológico. La investigación ofrecerá a la comunidad de psicólogos la oportunidad de contar con un programa válido que podrá ser usado en el área escolar.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Determinar los efectos de la aplicación del programa *Me conozco, me amo* sobre la autoestima en los adolescentes de una casa hogar de Lima.

1.4.2. Objetivos específicos

- a. Identificar el nivel de autoestima de los adolescentes de la casa hogar de Lima antes de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
- b. Identificar el nivel de autoestima de los adolescentes de la casa hogar de Lima después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
- c. Establecer si existen diferencias en el nivel de autoestima total alcanzado por los adolescentes de la casa hogar de Lima antes y después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
- d. Comparar las puntuaciones alcanzadas antes y después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo* en la Dimensión Familia alcanzado por los adolescentes de la casa hogar de Lima.
- e. Comparar las puntuaciones alcanzadas antes y después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo* en la Dimensión Identidad Personal alcanzado por los adolescentes de la casa hogar de Lima.
- f. Comparar las puntuaciones alcanzadas antes y después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo* en la Dimensión Autonomía alcanzado por los adolescentes de la casa hogar de Lima
- g. Comparar las puntuaciones alcanzadas antes y después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo* en la Dimensión Emociones alcanzado por los adolescentes de la casa hogar de Lima.

- h.** Comparar las puntuaciones alcanzadas antes y después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo* en la Dimensión Motivación alcanzado por los adolescentes de la casa hogar de Lima.

- i.** Comparar las puntuaciones alcanzadas antes y después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo* en la Dimensión Socialización alcanzado por los adolescentes de la casa hogar de Lima.



2. Marco teórico

2.1. Antecedentes

En este apartado se encontrarán investigaciones realizadas anteriormente con las variables, autoestima y adolescentes tanto a nivel internacional como nacional; estas investigaciones son tesis o artículos que pueden estar relacionados directa o indirectamente con la investigación. La información se ha obtenido mediante repositorios digitales, buscador de Google Académico, revistas como Dialnet y Redalyc.org.

Internacionales

Pequeña y Ecurra (2006) en su artículo propusieron un programa “Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje”, con el objetivo de diseñar, aplicar y evaluar el efecto de un programa para mejoramiento de autoestima en niños con problemas específicos de aprendizaje. El programa tuvo como diseño experimental con un grupo control pretest y el posttest. Se manejó una muestra de 30 niños en total, los cuales eran 15 niños de grupo experimental y 15 niños de grupo control, a ellos se le aplicó el test de Coopersmith para escolares y poder saber en qué nivel se encontraba la autoestima de niños para luego aplicar el programa. Teniendo como resultados una diferencia significativa en el área de sí mismo ($t=-4.06, p<.01$), hogar ($t=-2.26, p<.05$), escuela ($t=-3.45, p<.01$), pares ($t=-3.06, p<.01$) y en total de autoestima ($t=-6.23, p<.001$). Esto comprueba la efectividad del programa.

Montes y Vaca (2007) realizaron un *Programa de Intervención para fortalecer la Autoestima en adolescentes de 3° grado de Secundaria* en la ciudad de México. Este proyecto tuvo como objetivo mejorar la autoestima en los adolescentes. Se estudió a 20 participantes de las edades de 14 y 17 años. Se aplicó la Escala de Autoestima de Pope y el Cuestionario de Información Conceptual de McHale y Craighead. Luego de ello se aplicó el programa de intervención, el cual pretendió ofrecer al sujeto un espacio de reflexión en el cual identifique los factores que influyen en la formación de su autoestima, al igual que desarrollar estrategias que pueda aplicar en su vida diaria para la construcción de su autoestima. Posteriormente se volvió a aplicar la prueba. El tipo de investigación usado fue preexperimental. Los resultados de la escala de Autoestima pre y posttest ($t= 2.26, p<.05$) y del Cuestionario de Información Conceptual ($t=- 3.33, p<.05$). Después de la aplicación del programa, se comprobó que los adolescentes aumentaron su nivel de seguridad en sí y a la consolidación de su propia imagen.

Cardoso y Cano (2008) hicieron un proyecto llamado *Programa de Intervención para fortalecer la Autoestima en alumnos de 3° de Secundaria* realizada en México. Este programa tuvo como objetivo fortalecer la autoestima en las áreas social, emocional, personal, académica y física. El programa estuvo dirigido a 21 alumnos de 14 y 15 años y utilizó las siguientes actividades como dinámicas grupales, debates, trabajos en equipos y el uso de espacio abiertos en donde se desarrolla la retroalimentación, la escucha de opiniones y resolver dudas. Para esta muestra se aplicó el retest de AF5 (Autoconcepto Forma 5). Su diseño de investigación fue preexperimental. En el capítulo de resultados se utilizó la T de Wilcoxon para muestra relacionadas en siguientes áreas; académica ($T=- 1.512$) social ($T=- 1.008$) emocional ($T=- .713$) familiar ($T=- .504$) físico ($T=- .209$). No hubo un cambio significativo, por

el poco tiempo de las sesiones del programa; sin embargo, se obtuvo incremento de la autoestima en las diferentes áreas (académica, social, emocional, familiar y físico).

Aldana (2012) desarrolló un tesis llamada *Programa de apoyo a la autoestima para niños y niñas víctimas de Bullying*, el cual se llevó a cabo en Guatemala. Su objetivo fue determinar el efecto en la autoestima de los niños y niñas víctimas de bullying. Este programa utilizó las actividades plantadas por Domínguez (1988), Rosal (2005) y del Programa Nacional de Educación Cívica y Valores del Ministerio de Educación de Guatemala (1999). Se desarrolló en una muestra de 6 niños y 4 niñas entre las edades de 10 y 12 años, los cuales fueron elegidos por el método no probabilístico y la investigación realizada fue de tipo cuasi experimental. En la muestra se aplicó la prueba AEP (Cuestionario para Evaluación de la Autoestima en educación primaria), luego de la evaluación con el instrumento se aplicó el programa, el cual tuvo 1 hora de aplicación respectivamente. Se obtuvo que el programa tuvo como resultados una diferencia significativa en la variable autoestima en pretest ($Z = -0.882$) y posttest ($Z = 5,67$). También se llegó a evidencia un cambio en la autoestima de los niños y niñas después de la aplicación del programa.

Blanco (2012) realizó un *Programa de Autoestima para la mejora del rendimiento académico destinado a alumnos de 5° curso de Educación Primaria*, dicha investigación se llevó a cabo en España. Este programa tuvo como objetivo aumentar el rendimiento académico de los alumnos. Se trabajó 3 dimensiones, la autovaloración el autoconocimiento y la autorrealización. El programa se basó en el paradigma sociocognitivo. Se utilizó el Test de Autoestima elaborado por Toro en 1994. Tuvo

como conclusiones que el programa mejora el autoconocimiento y la autovaloración de los alumnos.

Arenas (2013) desarrolló un programa con el nombre *Fortalecer la Autoestima en los jóvenes del 2do "A" de la Escuela Secundaria General "Gabino Barreda"*. Esta investigación se desarrolló en la Ciudad de México y tuvo como objetivo fomentar la valoración positiva de los adolescentes. En este estudio se utilizó la muestra 26 adolescentes entre las edades de 13 y 15 años de edad. En ellos se le aplicó el instrumento de cédula de observación, encuestas, entrevistas estructuradas y no estructuradas. El programa utilizó actividades como dinámicas grupales y lúdicas. Obteniendo como resultados la fomentación de una buena autoestima valorando las cualidades positivas de sí mismo y de las otras personas.

Carmona (2013) propuso una tesis de intervención titulado *Proyecto de mejora de autoestima: hacia una educación integral del alumno*. El programa tuvo como objetivo la mejora del nivel de autoestima de los alumnos de 3° de Educación Primaria. Esta investigación tuvo como diseño y tipo de investigación, pragmático o investigación – acción que se desarrolló de manera experimental. El programa fue aplicado a alumnos de tercero de primaria con edades de ocho a nueve años de edad en un total de 23 alumnos. En ellos también se aplicó un cuestionario el AF5 que consta de 30 preguntas. El programa se realizó en ocho sesiones con una duración de una hora cada sesión e hicieron uso de actividades lúdicos- educativos. Tuvo como resultado que el 39% obtuvieron una autoestima alta y que el 17% una autoestima baja y que se observó que los resultados no eran homogéneos.

Nacionales

Culantres (2016) desarrollo una tesis sobre *La dramatización como estrategia para desarrollar la autoestima en los niños y niñas de cinco años del nivel inicial de la institución educativa privada María Molinari, Huanuco, 2015*. Tuvo como objetivo específico determinar en qué medida la dramatización como estrategia desarrolla autoaceptación en los niños y niñas de cinco años. Este estudio fue de tipo cuantitativo con un diseño de investigación cuasi experimental (pretest y posttest). Se trabajó con un total de 20 niños y niñas de nivel inicial. El programa fue desarrollo en un total de 15 sesiones. Para el análisis e interpretación de datos se utilizó la estadística e inferencial, lo cual obtuvo como resultado en la prueba de autoestima pretest que el 23,61% de los participantes obtuvieron un buen desarrollo de la autoestima y en el posttest un 80,14%, un nivel de autoestima alto, demostrando que la aplicación de la dramatización mejora la autoestima.

Florich (2017) creó el *Programa de autoestima en el Aprendizaje de estudiantes de educación secundaria de la institución Educativa N° 0032, UGEL 06, Ate- Vitarte, Lima 2017*, este estudio se realizó en Lima y tiene como objetivo la determinación de la autoestima en el aprendizaje. En cuanto al diseño utilizado fue cuasi- experimental, con una muestra a 350 alumnos del nivel de secundaria divididos en dos grupos la de experimental y grupo control. El programa se desarrolló tomando en cuenta la corriente humanista. Tuvo como resultado que la autoestima influye en el aprendizaje de los estudiantes de 4° grado demostrando que el grupo experimental obtuvo un rango promedio de 42.00 después de la aplicación del programa y el grupo control un rango promedio de 19.00, estos resultados fueron menor a 0,05 a la significatividad. Demostrando que el grupo experimental tuvo mejores resultados.

Yauris (2017) realizó una investigación *Autoestima en bachilleres de psicología del curso suficiencia profesional de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. Dicha investigación se realizó en Lima y tuvo como muestra a 48 estudiantes, a los cuales se les aplicó la prueba de Coopersmith para poder medir la autoestima. Su objetivo fue identificar el nivel de autoestima de alumnos bachilleres de Psicología. La investigación tuvo como método de investigación el método descriptivo y su diseño fue el no experimental. También se diseñó un programa de ocho sesiones, el cual tuvo como objetivo mejorar la autoestima de los estudiantes; su metodología a usar fue descriptiva, activa, participativa y dinámica. Para el análisis de resultados se utilizó la técnica estadística de valor mínimo y máximo, con lo cual se obtuvo que el 37% muestra una autoestima medio alto, 29% de los estudiantes, medio bajo, 19%, una autoestima baja y el 15%, una autoestima alta.

Túpac (2018) desarrollo una investigación llamada Efectos del programa “Quiérete Mucho” en la autoestima de adolescentes mujeres residentes de una casa hogar del Callao. Su objetivo general fue conocer el efecto del programa *Quiérete Mucho*. El programa uso actividades, estrategias y recursos socioeducativas y una entrevista estructurada previa y posterior a la aplicación. Su nivel, tipo y diseño fue experimental y preexperimental. La muestra a utilizar fue de 26 adolescentes entre las edades de 12 a 16 años de edad. Para el análisis de resultados se utilizó el coeficiente no paramétrico de Wilcoxon teniendo como resultado en la autoestima general ($Z = -2,36$) en las dimensiones personal ($Z = -2,8$), social ($Z = -2,68$), escolar ($Z = -1,10$) y el núcleo de dimensión ($Z = -, 52$). Se evidencia un incremento de puntuaciones en las dimensiones personal, escolar y personal.

Se puede concluir que existen investigaciones relacionadas con la variable autoestima con una población entre los 8 y 15 años. La mayoría de los antecedentes se encontraron desde el año 2006 en adelante, lo cual nos indica que es un tema aún vigente y que sigue siendo investigado en la actualidad. En el Perú se encontró diversas investigaciones en programas de Autoestima aplicados en adolescentes, los cuales tuvieron como resultados una mejora de la variable en sus participantes.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición de la Autoestima

La autoestima involucra reconocer y valorar nuestras propias cualidades, los cuales se dividen en el sentimiento de capacidad personal, la cual se refiere a la expectativa que tiene el individuo al realizar algunas actividades y por otro lado el valor personal, el cual se define como la valoración que cada sujeto tiene y que puede caracterizarse por ser negativo o positivo (Tarazona, 2005).

Bonet (1997) plantea que la autoestima es la valoración que la misma persona se tiene. Es por ello que su manera de pensar, sentir, de actuar consigo mismo y la actitud que muestra influye en su concepción de su autoestima. Además, sostiene que la autoestima también puede ser influenciada por otros factores como la académica, interpersonal y social.

La autoestima se va adquiriendo y generando como resultado de lo que el sujeto ha vivido mediante las interacciones con otros y con diferentes entornos. Es por ello

que la valoración que tenemos de uno mismo es consecuencia de las interacciones con el medio ambiente que rodea a la persona (Cruz, 1997).

En 1999, Ramírez y Almidón definen a la autoestima como la valoración que el sujeto va construyendo y desarrollando desde su nacimiento. Por ello, implica la seguridad y el cariño que reciba de su entorno familiar. La autoestima se va formando con las interacciones con los demás y de las vivencias. Teniendo la niñez y adolescencia como unas de las etapas más importantes durante la formación de la autoestima en la persona.

Rice (2000) menciona que la autoestima de la persona es el respeto y consideración que uno mismo se puede tener y que estos elementos ayudaran a tener a la persona una buena autoestima.

Corkille (2001) plantea que existen diferentes componentes, las cuales están involucradas en el desarrollo de la autoestima como su aceptación hacia su persona, es decir, lo que sienten por ellos mismos y su manera de pensar de sí mismo.

Aguilar (2002) propone que la autoestima es una valoración que la persona realiza de sí misma, es una evaluación subjetiva que se va desarrollando desde niños.

Gardner (2004) plantea que la autoestima se empieza a formar a partir de los 5-6 años, en esta edad los niños empiezan a establecer sus propias ideas de como los ven las personas que están a su alrededor como sus padres, amigos y profesores. A si como

también de las mismas experiencias que los niños van obteniendo en los diferentes ambientes con los cuales interactúa.

Papalia et al. (2009) comenta que la autoestima es la valoración que realizan los niños y que esta relacionadas a la capacidad cognoscitiva de describirse e ir creándose una imagen de ellos mismo a temprana edad.

Sparisci (2013), plantea que la autoestima se va construyendo a través de experiencias obtenidas en la interacción con sus pares o personas cercanas. Lo cual ayuda a la persona a defender sus intereses, necesidades y derechos.

Es por ello que la autoestima es también considerada como una fortaleza que la persona tiene para poder enfrentarse a problemas que puedan suceder en su vida diaria (Cruz, 2017).

Por lo tanto, se puede inferir que autoestima se va relacionando con la valoración y aprecio que la misma persona va construyendo durante los primeros años de vida y en donde la etapa de la adolescencia es de mayor relevancia para la formación de una buena autoestima. Esto porque se toma en cuenta que la familia y el medio en donde se relaciona el individuo influye también en el desarrollo de la autoestima.

2.2.2. Niveles de Autoestima

a) Autoestima alta

Es producto de un resultado que involucra competencias y merecimientos altos. Aparte de que existe una tendencia a evitar comportamientos y momentos en los cuales

se vea implicada la baja autoestima. Las personas que poseen una valorización y capacidad positiva les permiten enfrentarse a pruebas y retos de la vida. Los individuos que desarrollan buenos recursos interpersonales se sentirán con la capacidad suficiente de realizar cualquier actividad (Crozier, 2000).

La autoestima alta está relacionada en como el sujeto se siente así mismo en el cual implica dos sentimientos que es la capacidad y el valor. Aquellas personas con alta autoestima tienden a adoptar una actitud de respeto, no solo consigo mismos, sino con los de su entorno también. Además, estas personas tienen pocas probabilidades de autocrítica.

b) Autoestima baja

Incluye a las personas que sienten insatisfacción, desprecio y rechazo de sí mismo. Es por ello que la depresión, angustia, miedo a relacionarse con los demás, temor al éxito, el uso del alcohol, drogadicción, bajo rendimiento en la escuela e inmadurez emocional, entre otras estén relacionadas con la autoestima baja. Esto sucede porque el individuo tiene un concepto de sí mismo es bajo y poca valorización de su persona.

2.2.3. Componentes de la autoestima

La autoestima es la adopción de una actitud o valoración hacia uno mismo en donde se encuentra tres componentes interrelacionados: cognitivo, afectivo y conductual (Pequeña y Escurra, 2006).

- a) **Cognitivo:** Está integrado por los conceptos que la persona tiene de sí misma, la cual implica una madurez psicológica y capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, envuelve a las ideas, opiniones, creencias, percepciones y procesamiento de información.
- b) **Afectivo:** Corresponde al nivel de valor que se atribuye el sujeto y el nivel de aceptación, este puede ser positivo o negativo según la autoestima de la persona. Involucra un sentimiento de lo agradable y desagradable que observamos en uno mismo. Este elemento es la respuesta ante nuestra sensibilidad y emotividad; es la valoración, es decir, el sentimiento ante los valores que percibimos de nuestra persona.
- c) **Conductual:** Tiene relación con la manera de actuar del individuo en donde buscará la consideración y reconocimiento de los demás. De esa manera, se busca obtener el respeto de los demás y sobre todo de nosotros mismos.

2.2.4. Áreas de la Autoestima

Durante el desarrollo de la persona, comenzando desde su niñez, se ha comprobado que existen dos contextos que más influyen en la autoestima que son la familiar y el escolar. Es por ello que los padres y maestros van representar un papel importante durante el crecimiento de la autoestima.

Alcántara (2001) indica que la formación de la autoestima es importante para desenvolverse y desarrollarse en cualquier ambiente.

Branden (2010) plantea que aquellas personas que no están en conflicto consigo misma ni con los demás, demuestran una de las características importantes, pues significa que tiene una autoestima sana o adecuada.

a) Autoestima general

Afecta la aceptación con que el sujeto valora sus conductas. Es en donde influye la autoestima que lleva a la persona crear su autoimagen, permitiéndole así tener una buena o mala imagen de su persona. Al hablar de la autoestima en general involucra combinar la percepción de uno mismo, y en las diferentes áreas en la cual la autoestima se va desarrollando.

b) Autoestima social

Embarca el grado de aceptación con que la persona empieza a valorar sus conductas en relaciones con los demás. Comprende el cómo se siente el individuo consigo mismo al tener que desenvolverse en ambiente social que se encuentre.

c) Autoestima en la familia

La autoestima que las personas van construyendo en la familia, permite determinarse a sí mismo e interactuar con los demás. En cambio, las personas con baja autoestima se consideran incompetentes e inútiles. La familia cumple una de las funciones más importantes para el crecimiento de la autoestima en los hijos, ya que funciona como una fuente de enseñanzas y valores que acompañan a los hijos durante toda su vida.

Pedroza (2009) plantea la tarea de realizar un énfasis en la familia como base del concepto de la autoestima de la persona. Si el ambiente familiar no es el adecuado, esto va a influenciar en la autoestima. Es por ello que, si la persona se siente amada por su familia, esta tendrá una autoestima sana con la cual podrá defender y actuar con seguridad.

d) Autoestima escolar

Pedroza (2009) indica que los alumnos que tiene una baja autoestima todo les sientan mal y reacciona ante ello por situaciones que generalmente se puede considerar sin importancia. Es por ello que la baja autoestima en las personas provoca desconfianza en ellos mismos, tendencias a la superficialidad, frustraciones continuas, entre otras.

2.2.5. Importancia de la Autoestima

Conceptos como autorrealización, autonomía, liderazgo, entre otros, están asociados a nuestros estados de autoestima. Autores como Branden (2010), quien nos precisa que la autoestima radica en la confianza y el respeto que le otorgamos a nuestra persona, el valor que le damos a nuestra existencia y lo que creemos que somos capaces de lograr, acercándonos así a la felicidad. También McKay y Fanning (1991), autores que enfatizan en nuestra capacidad de pensar, nos demuestran la importancia de esta, ya que si tenemos una autoestima alta nuestras expectativas y la manera de afrontar las circunstancias que nos rodean estarán a nuestro favor. Por lo tanto, podríamos opinar que la importancia de la autoestima está en la visión de nuestras capacidades y limitaciones, dándonos opciones para nuestras metas.

2.2.6. Adolescencia y Autoestima

Durante las etapas del desarrollo humano, la autoestima está ligada a los estilos de crianza, pues son los padres los que nos aportaran los primeros cimientos para la edificación de nuestra autoestima, siendo así el soporte para la prevención de futuros

problemas. Laporte y Sévigny (2010) hacen referencia a los padres como “el faro en medio de una tormenta”. Podríamos decir que es así como se sienten los adolescentes, viviendo grandes cambios tanto físicos como emocionales, angustiados en la búsqueda de su identidad, y estableciendo las relaciones con sus coetáneos, serán esas bases las que ayuden que los jóvenes puedan seguir el mejor sendero para su desarrollo personal como educativo.

2.2.7. Adolescencia e institucionalización

En 2010, Laporte y Sévigny nos indican que el rol de los padres es importante para el desarrollo de la autoestima, pero ¿qué ejemplos seguirán los niños institucionalizados? ¿Afecta la ausencia o lejanía de los progenitores al desarrollo de la autoestima? Si tenemos en cuenta que los padres serán el modelo, estos adolescentes carecen de la guía, es por ello que, si son inseguros, tienen una percepción de sí mismo devaluado, lo que podría afectar su estabilidad emocional, además de carecer de confianza ante alguna toma de decisiones siendo ese un factor de dependencia.

2.2.8. Programas de intervención o desarrollo de la autoestima

2.2.8.1. Definición

Una de las definiciones que otorgada por la Real Academia Española (RAE) al término de programa es la de un conglomerado de actividades que son estructuradas de acuerdo a una previa planificación con la finalidad de lograr un objetivo.

Enfocado en el ámbito de la educación, un programa de intervención es el conjunto de actividades guiadas por profesionales que ayudan a cumplir los objetivos

adaptados, según la problemática y a la población a la cual va dirigida (Aparcedo, 2008).

La finalidad de un programa es poder intervenir en una problemática, la cual primero tuvo que ser evaluada para después poder crear un conjunto de actividades o planes que permitan al sujeto desarrollar conductas favorecedoras que le ayude a adaptarse a su entorno (Jurado, 2018).

2.2.8.2. Modelo Cognitivo Conductual

Riso (2010) indica que, si la persona no cuenta con una autoestima estable, llegaría a mostrar efectos negativos en las diferentes áreas de la persona, es por ello que el modelo cognitivo conductual ayuda a fortalecer las emociones, autonomía y a tener mayor eficacia en realización de tareas.

Además, Ruiz et al. (2013) también definen que la intervención cognitivo conductual se divide en tres grupos: conductuales, cognitivas y emocionales. Estas permiten que la persona sea consciente de sus problemas y desarrolle la habilidad para enfrentarlos con las diferentes técnicas a usar, tales como la programación de actividades, el *role playing*, entre otros.

La terapia cognitivo conductual busca resolver problemas o dificultades emocionales o conductuales, también implica a los factores como el aprendizaje, pensamientos, contexto y verbalizaciones (Vernon & Doyle, 2018).

a) Entrenamiento en Habilidades Sociales

Es un tratamiento cognitivo conductual en el cual se utilizan un conjunto de técnicas, su objetivo es mejorar la calidad de relaciones interpersonales y comunicación (Segrin, 2009).

- Procedimiento de intervención en el entrenamiento en Habilidades Sociales

Incluye diversas técnicas y procedimiento de intervención dependiendo el problema de habilidades, las cuales suelen trabajar 5 componentes básicos (Ruiz et al., 2012).

1. Justificaciones e instrucciones

Definir de manera clara y concisa con ejemplos cada uno de los componentes y como se trabajará en las sesiones. Se utiliza métodos didácticos y explicaciones causales, usar frases cortas y retirar los conceptos más destacados.

2. Modelado

El propósito del modelado es demostrar cómo se realiza de manera efectiva las habilidades y como no debería realizarse.

3. Ensayo Conductual

El objetivo del ensayo conductual es que los participantes practiquen conductas adecuadas en un ambiente controlado donde pueda ser observado y recibir un *feedback*. Se puede trabajar en sesiones individuales o en grupo mediante el *role playing*.

4. *Feedback* o retroalimentación

Vila y Fernández- Santaella (2004) comparten que el *feedback* es conveniente realizarlo de manera positiva y posteriormente el corrector, en el cual se señalan aspectos mejorables de la conducta realizada.

5. Otros componentes

Asignación de tareas para casa; se utiliza cuando se ha llegado a un nivel mínimo en las competencias o habilidades que permita alcanzar éxito alguno en la tarea a realizar (Segrin, 2009).

Estrategias de generalización; el objetivo es que se mantengan las habilidades aprendidas una terminado las sesiones y que los resultados se puedan usar en situaciones diferentes.

Tabla 1

Componentes básicos del entrenamiento en Habilidades Sociales

Componentes básicos	Técnicas Específicas
Justificación e instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> - Instrucciones verbales - Lecturas - Grabaciones - Entrenamiento auto instruccional
Modelado	<ul style="list-style-type: none"> - Modelado in vivo - Modelado simbólico - Modelado participante
Ensayo Conductual	<ul style="list-style-type: none"> - Ensayo real en la sesión - Intervenciones orales - Practica dirigida - Desensibilización mediante el ensayo de conductas - Representación de roles de otros personales
Feedback o retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Feedback</i> verbal - <i>Feedback</i> medios audiovisuales
Otros componentes:	<ul style="list-style-type: none"> - Autoinstrucciones - Relajación - Técnicas de exposición
Tareas para casa	<ul style="list-style-type: none"> - Películas - Lecturas
Estrategias de generalización	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de resolución de problemas

2.2.8.3. Programas sobre el desarrollo de la Autoestima

En el 2014, Ranero desarrollo un Programa para niños entre las edades de 7 y 10 años que sufrieron maltrato intrafamiliar. La investigación utilizo técnicas cognitivo conductual para mejorar y potenciar características de la autoestima, el cual incluye al auto concepto, autoimagen, auto reforzamiento y la autoeficacia.

Saldaña en el 2020, creo un programa cognitivo conductual sobre la autoestima en adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa en Chiclayo. Se aplicó el test de Coopersmith a la población de 207 estudiantes, dando como resultado que el 48% de adolescentes presentaban baja autoestima. Se aplicó el programa, el cual como resultados que los participantes lograron mejorar su autoestima.

2.3. Definición de términos básicos

Autoestima: Valor que el sujeto otorga a la imagen que tiene de sí mismo (Ruiz, 2017).

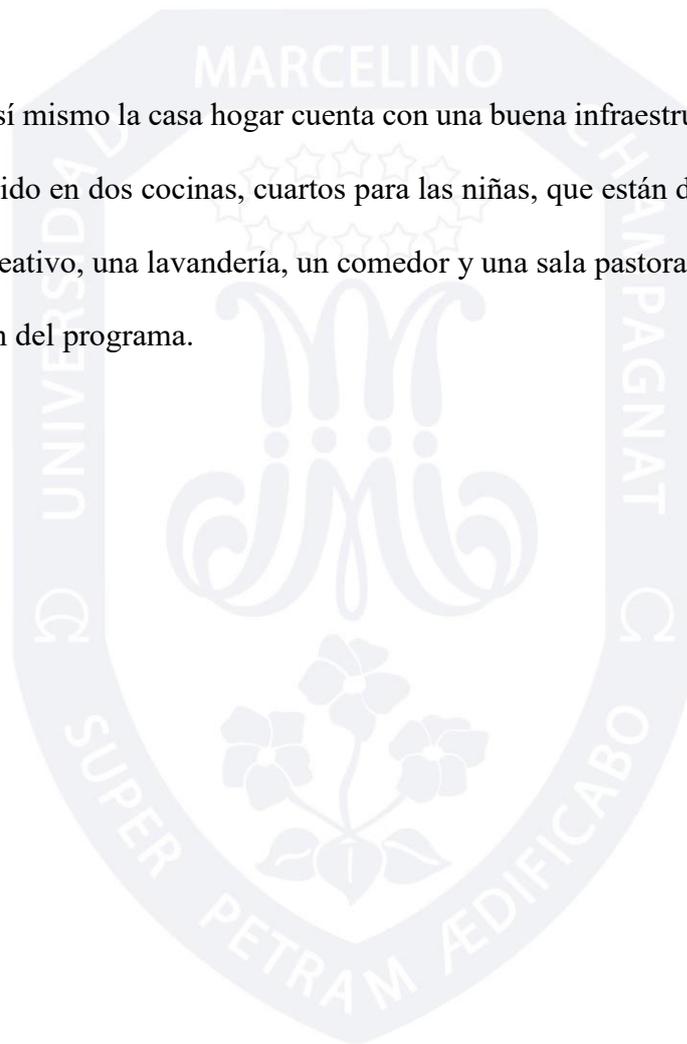
Adolescencia: Es una etapa de transición entre la finalización de la infancia y el inicio de la edad adulta (Dávila, 2004).

Programa de Autoestima: Un programa de autoestima se refiere a una sucesión de actividades que bajo los criterios de una corriente psicológica estarán orientados al desarrollo de la persona (Sánchez, 2014).

2.4. Marco situacional

El centro donde se realizó la investigación es una casa hogar ubicada en Lima, en donde la población es de niñas entre los 7 años hasta los 18 u 19 años, es una casa hogar en donde las niñas son acogidas por las superiores para darles una buena formación de valores y enseñanzas.

Así mismo la casa hogar cuenta con una buena infraestructura y todo su espacio está dividido en dos cocinas, cuartos para las niñas, que están divididas por edades, un patio recreativo, una lavandería, un comedor y una sala pastoral, en donde se realiza la aplicación del programa.



3. Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis general

La aplicación del programa *Me conozco, me amo* incrementa el nivel de la autoestima en las adolescentes de una casa hogar de Lima

3.2. Hipótesis específicas

1. Existe un incremento de nivel en la dimensión Familiar después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
2. La aplicación del programa *Me conozco, me amo* incrementa significativamente el nivel de autoestima en la dimensión de Identidad Personal en las adolescentes de una casa hogar de Lima.
3. Existe un incremento de nivel en la dimensión de Autonomía después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
4. Existe un incremento de nivel en la dimensión de Emociones después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
5. Existe un incremento de nivel en la dimensión de Socialización después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
6. Existe un incremento de nivel en la dimensión de Motivación después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.

Variables

- a) Variable independiente: programa *Me conozco, me amo*

Definición conceptual

Serie de actividades que se realizara orientadas a obtener una buena autoestima que ayude a los adolescentes a integrar todos los componentes de la autoestima de una manera positiva.

Definición operacional

El programa *Me conozco, me amo* constará de 20 sesiones, en el cual se busca desarrollar en los adolescentes una autoestima saludable, obteniendo de esa manera resultados de mejora en sus diferentes ámbitos con el cual se relaciona activamente.

- b) Variable dependiente: Autoestima

Definición conceptual

Se entiende por Autoestima al valor que el sujeto otorga a la imagen que tiene de sí mismo, es una actitud positiva o negativa hacia su persona (Ruiz, 2017).

Definición operacional

La autoestima se medirá con la prueba de Autoestima 25, la cual cuenta con 25 ítems en donde cada uno de ellos pertenece a diferentes aspectos empezando por la familia, identidad personal, autonomía, emoción, motivación y socialización.

Operacionalización

Variable dependiente: Autoestima

Tabla 2*Operacionalización de la variable dependiente*

Variables	Dimensiones	Ítem	Tipo de variable	Escala de Medición
Variable de Estudio La autoestima	- Familia	Ítem 6, 9, 10, 16, 20 y 22	Cuantitativa	Intervalo
	- Identidad personal	22		
	- Relevancia personal	Ítem 1, 3, 13, 15 y 18		
	- Autonomía	Ítem 4, 7 y 19		
	- Emociones	19		
	- Motivación	Ítem 5, 12, 21, 24 y 25 Ítem 14, 17 y 23		
	- Socialización	Ítem 2, 8, 11		

4. Metodología

4.1. Tipo de investigación

La presente investigación es cuantitativa y explicativa. Según, Hernández et al. (2014), la investigación cuantitativa consiste en explicar porque ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta o por qué se relaciona dos o más variables. Por otro lado, es explicativa, dado que está orientada a descubrir los factores causales que ha podido afectar la ocurrencia de un fenómeno (Sánchez & Reyes, 2015).

4.2. Diseño de la investigación

El diseño de investigación desarrollado fue el de preexperimental de preprueba y postprueba de un solo grupo (Sánchez & Reyes, 2015). En este caso se aplica la prueba de entrada a la población de adolescentes, luego de ello se le aplicó el programa de intervención al grupo seleccionado de adolescentes y finalmente la medición de la salida.

Su paradigma es:

Figura 1

Diagrama del diseño con prueba preprueba- posprueba a un solo grupo

O1 X O2

Donde:

O1 y O2 = Pre y postprueba

X = Variable experimental

4.3. Población y muestra

Población

La investigación se realizó en una casa hogar en donde cuentan con 30 adolescentes mujeres entre 12 y 13 años. La casa hogar no alberga adolescentes varones. La población estuvo distribuida de la siguiente manera.

Tabla 3

Distribución de la población por edades

Edad	N°	%
12 años	16	53%
13 años	14	47%
Total	30	100%

Muestra

La muestra fue elegida de manera intencional teniendo criterios de inclusión y exclusión.

Criterio de Inclusión:

- Tener entre 12 y 13 años de edad.
- Adolescentes que viven en la casa hogar.
- Aceptar de manera voluntaria la participación en el estudio.
- Contar con la autorización de los padres donde aceptan que su mejor hijo participe voluntariamente en la presente investigación.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que no viven en la casa hogar.
- Adolescentes con discapacidad.
- Adolescentes que denegaron su participación en el estudio.

Con respecto al criterio nivel de autoestima, se aplicó la prueba a las 30 adolescentes de la población, encontrándose que el 23 % presenta una autoestima baja, el 7% tendencia a baja autoestima y el 30% presenta su autoestima en riesgo. Sin embargo, el resto de las participantes (40%) mostraron puntuaciones que oscilan entre una autoestima en tendencia alta y una autoestima alta. Tal como se observa en la tabla 4.

Tabla 4

Niveles de los adolescentes Institucionalizados según el Pretest

Nivel	Grupo	
	Nº	%
Bajo	7	23%
Tendencia baja	2	7%
Riesgo	9	30%
Tendencia alta	8	27%
Alta	4	13%
Total	30	100%

Considerando los resultados de la evaluación del nivel de autoestima, la muestra quedo constituida por 30 adolescentes. Un 53% de la muestra quedo constituida por adolescentes de 12 años y el 47 % restante de estudiantes de 13 años, tal como se ve en tabla 5.

Tabla 5*Distribución de la población por edades del Grupo Experimental*

Edad	Nº	%
12 años	16	53%
13 años	14	47%
Total	30	100%

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.4.1. Técnica

Las técnicas que se utilizaron son:

- Técnica indirecta: El test

La técnica indirecta se emplea cuando la población o muestra no se puede tener una comunicación directa con el investigador y los sujetos investigados. La técnica del test sirve de estímulo a una respuesta, debe de tener validez, confiabilidad y estar estandarizados (Sánchez & Reyes, 2015). En nuestra investigación se aplicó el test de Autoestima 25 a la muestra de adolescentes.

- Técnica de análisis documental

Esta técnica fue usada para revisar los expedientes psicológicos de las adolescentes de la muestra, así como para la revisión y selección de bibliografía especializada que permitió construir el marco teórico.

4.4.2. Instrumentos

A. Ficha técnica:

Nombre Original	: Test autoestima 25
Autor	: Cesar Ruiz Alva
Administración	: Colectiva o Individual
Duración	: 15 minutos
Margen de Aplicación	: 8 años hasta los 13 años
Objetivo	: Evaluar el nivel general de la Autoestima.

B. Descripción

Este instrumento se encuentra estructurado en 25 ítems, su calificación es manual y se otorga 1 punto por cada respuesta que coincida con la respuesta correcta. Al finalizar su puntaje obtenido representara el nivel de autoestima, el cual la prueba lo categoriza en 5 niveles: Alta autoestima, Tendencia a alta autoestima, Autoestima en Riesgo, Tendencia a Baja Autoestima y Baja Autoestima. También consta con un análisis complementario, el cual se analiza cualitativamente los siguientes aspectos: Familia, Identidad Personal, Autonomía, Emociones, Motivación y Socialización.

C. Normas de aplicación

Se entregará la hoja de respuestas para que cada alumno coloque sus datos personales. Luego se explicará la forma de marcar (X) según la lectura de instrucciones. Asegurando que entendieron el procedimiento. Solo hay dos formar de responder. Cuando el alumno tenga dudas entre el SÍ o NO (“a veces” SÍ o NO) debe escoger

marcar SÍ o NO cuando le ocurre en la mayoría de veces “Más veces SÍ o más veces NO” decide su respuesta en esos casos de dudas. También se le indicará que los resultados dependerán de cuan honesto sea al contestar.

D. Normas de Corrección

Según la plantilla de corrección se considerará un punto si la respuesta del adolescente coincide con la clave o el 0 si no coincide.

E. Confiabilidad

El Test de Autoestima 25 es válido y confiable, pues fue sometido a 480 sujetos en donde se demostró su confiabilidad en el Método de Consistencia Interna en donde el coeficiente va de 0.89 a 0.94 siendo significativas al 0.001 de confianza. También se utilizó el Método Test Retest dando como resultado un coeficiente de 0.90 a 0.93, se administró con un lapso de tiempo de dos meses entre prueba y re prueba, siendo significativas al 0.001 de confianza.

F. Validez

Para la validez del instrumento se relacionó con otro test que fue acreditado y válido y de amplio uso en el diagnóstico psicológico que es el test de Autoestima de Coopersmith, empleando el método de Coeficiente de Correlación Producto Momento de Pearson se obtuvieron los resultados de correlación de 0.73 a 0.77.

4.5. Datos principales del programa *Me conozco, me amo*

En la presente investigación se presenta el programa *Me conozco, me amo* para mejorar la autoestima. Primero se aplicó la preprueba para medir la autoestima en las adolescentes que formaron parte de la población, para luego intervenir con el programa *Me conozco, me amo*.

Este programa fue elaborado en el año 2018 y actualizado en su formato en el año 2021. Su objetivo fue fortalecer y mejorar la autoestima. Se aplicó el programa a un grupo de 18 adolescentes de una casa hogar de Lima entre las edades de 12 y 13 años.

El programa cuenta con 20 sesiones de 45 minutos cada una y las sesiones que se brindaron fue de una vez a la semana y se realizó de manera dinámica y participativa. De igual forma, se brindó información correspondiente a las participantes sobre dimensionas a trabajar en la autoestima en el programa *Me conozco, me amo*.

Los temas desarrollados en las sesiones se elaboraron de acuerdo a la autoestima y a sus dimensiones. En la primera y segunda sesión, se les explico a las participantes que es la autoestima y su importancia de trabajarla durante la adolescencia que es la etapa en donde se encuentran además de ello nos permitió esclarecer cuál es el concepto de la variable a trabajar. Posterior a las primeras sesiones se aplicó las siguientes sesiones desarrollando las dimensiones de la autoestima, las cuales son la Identidad Personal, Autonomía, Emociones, Socialización, Motivación y Familiar.

El objetivo general de este programa fue incrementar y fortalecer la autoestima y también trabajar las dimensiones de la autoestima, realizando actividades en individuales y grupales. Además, también se obtuvo la intervención de las participantes compartiendo situaciones personales que atravesaban durante la aplicación del programa.

4.5.1. Introducción al programa *Me conozco, me amo*

La autoestima se presenta cambios tanto emocionales como físicos, los cuales afectan en su mayoría el de autoestima de los jóvenes, quienes buscan el soporte en sus familias. Por ello, entendiendo por autoestima el grado de valía que cada persona se asigna y lo importante que es el apoyo de la familia en este proceso evolutivo, nos parece de gran ayuda proponer este programa para trabajarlo con adolescentes institucionalizados y potenciar su nivel de autoestima

El presente programa consta de 20 sesiones, en el cual se encuentran las dimensiones de autoestima, mencionadas a continuación

- Autoestima: Sesiones N°1 (¿Qué es la autoestima?) N° 2 (¿Y mi autoestima como esta? N°20 (Me voy bien, mi autoestima también).
- Dimensión Identidad Personal: Sesiones N° 3 (¿Me conozco? ¿Te conoces?) N°4 (Soy único... ¿Por qué?) N°6 (Yo valgo mucho y ¿Tu?) y N°15 (Si, Acepto... Como soy).
- Dimensión Autonomía: Sesiones N°5 (Pienso y Escojo) y N° 13 (¿Me voy a la derecha o izquierda?).
- Dimensión Emociones: Sesiones N° 7 (¿Hoy yo me siento...!) y N°14 (Así te quiero, Así me quieres).

- Dimensión Socialización: Sesiones N° 8 (¡Confía en Ti! Primero que en nadie) N°10 (¡Hola yo soy...!) N°11 (YO te siento... Tú me sientes) y N°17 (Trabajo en equipo... Manos a la Obra).
- Dimensión Motivación: Sesiones N° 9 (Oye tu eres bueno en ...) N°12 (Hoy me siento Positiva +) N°18 (Mira mi equipo es el mejor) y N°19 (Trabajo en equipo... Manos a la Obra 2).
- Dimensión Familiar: Sesión N°16 (¿Mi futuro? ¡Qué miedo!).

Los temas de las sesiones se dieron de manera alterna y a la vez complementaria. Al inicio de cada presentación de los temas se empezaba con una dinámica referente al tema a trabajar, de la misma manera se brindó información teórica, para luego consolidar el aprendizaje adquirido con una actividad grupal y una exposición. Para finalizar las sesiones se realizaba una retroalimentación en conjunto con las participantes.

El programa *Me conozco, me amo* presenta un conjunto de técnicas y estrategias en su aplicación, con el objetivo de que las participantes desarrollen una autoestima saludable. Se utilizaron técnicas cognitivo conductual y estrategias didácticas, de igual forma se tomó en consideración, mejorar la comunicación y convivencia entre las adolescentes.

4.5.2. Fundamentación teórica

La autoestima es una variable que es parte del desarrollo de la persona y cómo esta influye en los diferentes ámbitos, en el cual se desenvuelve como el aspecto personal, educacional, económica e interpersonal (Túpac, 2018), que se va formando a

partir de las experiencias que va teniendo el individuo, así como también de los estímulos que lo rodean (Tiscar, 2014). Esta variable se va desarrollando desde niño a través de actividades que realizan diariamente, en cual fortalece su confianza en ellos mismos, así como también los padres juegan un papel importante durante este proceso de formación, pues son ellos quienes realizan la valoración de los actos de sus hijos (Iturbe, 2010).

Durante la etapa de la adolescencia es considerada una de las más importantes de la vida del ser humano, sin embargo, los adolescentes institucionalizados durante esta etapa experimentan el abandono por parte sus familiares, desarrollando una sensación de minusvalía, siendo afectada principalmente las áreas de autoconcepto y autovaloración (Figueroa et al., 2013).

La autoestima puede ser trabajada en programas psicoeducativos con el objetivo de mejorar la autoestima en adolescentes institucionalizados con la intervención profesional. Basadas en investigaciones que hayan demostrado efectividad del abordaje como la investigación de Muñoz y Morales (2008) en el cual desarrollaron una investigación para comprobar que la autoestima en adolescentes mejoró, obteniendo como resultado que la experiencia de trabajo en grupos es un recurso que facilita la educación. De igual forma, Ranero (2014) realizó una investigación para mejorar características de la autoestima, la cual abarca autoconcepto, autoimagen, autoreforzamiento y autoeficacia.

Así como se ha desarrollado programas efectivos para incrementar la autoestima, se presenta el programa *Me conozco, me amo* para incrementar la autoestima en adolescentes institucionalizados y fortalecer las dimensiones como Social, Identidad personal, Autonomía, Emociones, Motivación y Familiar.

4.5.3. Estructura general del programa Me conozco, me amo

En la tabla 6 y 7, se detalla la estructura del programa *Me conozco, me amo* para incrementar la autoestima de las adolescentes de una casa hogar de Lima.

Tabla 6

Estructura General del Programa Me conozco, me amo

Temas	Sesiones	Nº de sesiones
Autoestima	¿Qué es la autoestima? ¿Y mi autoestima como esta? Me voy bien, mi autoestima también	3
Dimensión Personal	Identidad ¿Me conozco? ¿Te conoces? Soy único... ¿Por qué? Yo valgo mucho y ¿Tu?; Si, Acepto... Como soy	4
Dimensión Autonomía	Pienso y Escojo ¿Me voy a la derecha o izquierda?	2
Dimensión Emociones	¡Hoy yo me siento...!) Así te quiero, Así me quieres	2
Dimensión Socialización	¡Confía en Ti! Primero que en nadie ¡Hola yo soy...!) YO te siento... Tú me sientes Trabajo en equipo... Manos a la Obra	4
Dimensión Motivación	Oye tu eres bueno en ... Hoy me siento Positiva + Mira mi equipo es el mejor	4

	Trabajo en equipo... Manos a la Obra	
Dimensión Familiar	(¿Mi futuro? ¡Qué miedo!)	1

Tabla 7

Estructura del programa “Me conozco, me amo” por sesiones

Nº de sesiones	Sesiones	Objetivos por sesión
Nº1	¿Qué es la autoestima?	Reconocer la importancia de la autoestima en el periodo transitorio de la adolescencia
Nº2	Y mi autoestima ¿Cómo esta?	Desarrollo de la Autoestima
Nº3	¿Me conozco? ¿Te conoces?	Conocer nuestras cualidades y de los demás
Nº4	Soy único... ¿Por qué?	Que los adolescentes reconozcan sus propias cualidades
Nº5	Pienso y Escojo	Incrementar en ellos seguridad en la toma de decisiones
Nº6	Yo valgo mucho y ¿Tu?	Desarrollar la valoración en los adolescentes
Nº7	¡Hoy yo me siento...!	Identificación y Expresión de las emociones
Nº8	¡Confía en Ti! Primero que en nadie	Desarrollar la confianza en uno mismo
Nº9	Oye tu eres bueno en ...	Identificación de las habilidades a través de los demás
Nº10	Hola yo soy...!	Uso e importancia de las habilidades sociales
Nº11	YO te siento... Tú me siente	Descubrimiento de la empatía en los adolescentes

Nº12	Hoy me siento Positiva +	Generar en los adolescentes el pensamiento positivo.
Nº13	¿Me voy a la derecha o izquierda?	Fortalecer en los adolescentes la toma de decisiones y que cuales pueden ser sus consecuencias
Nº14	Así te quiero, Así me quieres	Demostrar afecto hacia los demás
Nº15	Si, Acepto... Como soy	Autoaceptación de cómo somos
Nº16	¿Mi futuro? ¡Qué miedo!	Exploración del futuro de cada adolescente
Nº17	Trabajo en equipo... Manos a la Obra	Incrementar la confianza de trabajar en equipo
Nº18	Mira mi equipo es el mejor	Reconocer la importancia del trabajo en equipo
Nº19	Trabajo en equipo... Manos a la Obra 2	Incrementar la confianza de trabajar en equipo
Nº20	Me voy bien, mi autoestima también	Identificación de la importancia de la autoestima en nuestras vidas

El programa *Me conozco, me amo* incremento y fortaleció la autoestima en las adolescentes de la casa hogar de Lima, además puso en práctica, y durante la aplicación del programa, ciertas habilidades que ayudo en su desenvolvimiento en el ambiente escolar y también en su convivencia diaria.

4.5.4. Validez del programa *Me conozco, me amo*

La validación de un programa tiene facetas subyacentes a la metodología, es por ello que para este programa se basará en las facetas genéricas, las cuales presentan una validez interna y externa, según Rutman en 1984 (como se citó en Jornet et al., 2000)

Validez interna: Demuestra que la asociación constatada entre el programa implementado y el efecto se debe a una relación causal. Después de la comparación entre el pretest y posttest, se hallaron cambios significativos en los puntajes de las participantes, lo cual nos indica que el programa cumplió con su objetivo.

Validez externa: Se centra en generalizar a constructos de mayor nivel teórico, teniendo en cuenta los tratamientos y medidas específicas. En cuanto al programa *Me conozco, me amo* puede ser aplicado a alumnos que se encuentran en secundaria teniendo en cuenta que deberían presentar una autoestima baja y contar con un espacio adecuado.

Validez de jueces

El presente programa se dispuso a la revisión de jueces expertos, a los cuales se les entregó los formatos descriptivos, sesiones y apéndices del programa para incrementar y fortalecer la autoestima y además de un formato de validación de contenido, el cual se le solicitó evaluar, y la fundamentación y justificación, contenidos, organización de los contenidos, estructura y números de sesiones, aspectos lingüísticos y calidad de la presentación, según un rango de 0 a 5 puntos por criterio.

El grupo de jueces, realizaron la revisión según las normas de ética, factibilidad, utilidad y exactitud para la evaluación de programas de acuerdo al Joint committee on Standards for Educational Evaluation (García, 2011).

Para evaluar la validez de contenido por criterio de jueces se utilizó el coeficiente de *V* de Aiken (Escurra, 1988).

Tabla 8

Evidencia sobre la Validez de Contenido del Programa “Me conozco, me amo” según la evaluación de jueces

Evaluación de Expertos							
Criterios	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Total	V Aiken	Escala
Fundamentación y Justificación	4	4	4	4	16	0,8	Aceptable
Contenidos	4	4	4	4	16	0,8	Aceptable
Organización de los contenidos	4	4	4	4	16	0,8	Aceptable
Estructura y Número de sesiones	5	4	4	4	17	0,85	Aceptable
Aspectos Lingüísticos	4	4	5	4	17	0,85	Aceptable
Calidad de presentación	4	3	5	4	16	0,8	Aceptable
General						0.816666667	Aceptable

Nota: Puntuación de *V* de Aiken.

En la Tabla 8 se presenta la validez del programa *Me conozco, me amo*, según los resultados del coeficiente de *V* de Aiken, los cuales se obtuvieron luego que de los jueces expertos evaluaron cada uno de los criterios. Mencionando que se usó la fórmula

de V de Aiken, en donde S: N° de la sumatoria de los puntajes; n: N° de jueces; c: N° de valoración de cada criterio, lo cual se considera desde el 0 hasta el 5.

4.6. Procedimientos de datos

a. Coordinaciones previas

Se realizó las coordinaciones respectivas con las autoridades de la casa hogar con el fin de brindar información de la participación y solicitar su colaboración durante la investigación.

b. Presentación

La presentación se realizó de la siguiente manera:

“Buenas días o tarde nosotras somos estudiantes del onceavo ciclo de la carrera de psicología en la Universidad Marcelino Champagnat, estamos realizando una investigación con la finalidad de desarrollar y fortalecer la autoestima de los adolescentes, por lo que solicito su colaboración para poder llevar a cabo esta investigación.”

c. Aplicación del Consentimiento Informado

Se aplicó el consentimiento informado a los participantes, en el cual se indicó los nombres de los investigadores responsables, cual es el objetivo del estudio; además, se les indicó que la participación es anónima y los datos serán manejados de modo estrictamente confidencial; finalmente se les brindó un correo electrónico o teléfono a través del cual puedan hacerle consultas a los investigadores.

d. Condiciones de Aplicación

La aplicación de programa se llevó a cabo en la casa hogar y las investigadoras fueron las responsables de la aplicación. El programa se llevó a cabo de modo grupal, aplicando en primero lugar la Prueba de Autoestima 25 y en la primera sesión de presentación, teniendo un total aproximado de 10 minutos. El periodo de aplicación del programa comprendió de un lapso de dos meses.

e. Instrucciones

Las instrucciones fueron dadas acorde a lo establecido al autor del instrumento. En el caso del instrumento Autoestima 25, se indicó que primero coloquen su nombre, luego se explicó la forma de marcar que es una X y que solo hay dos formas de responder, pues tuvieron que marcar entre el SÍ o NO. Por último, se les indicó que los resultados dependerán de cuan honesto sea al contestar.

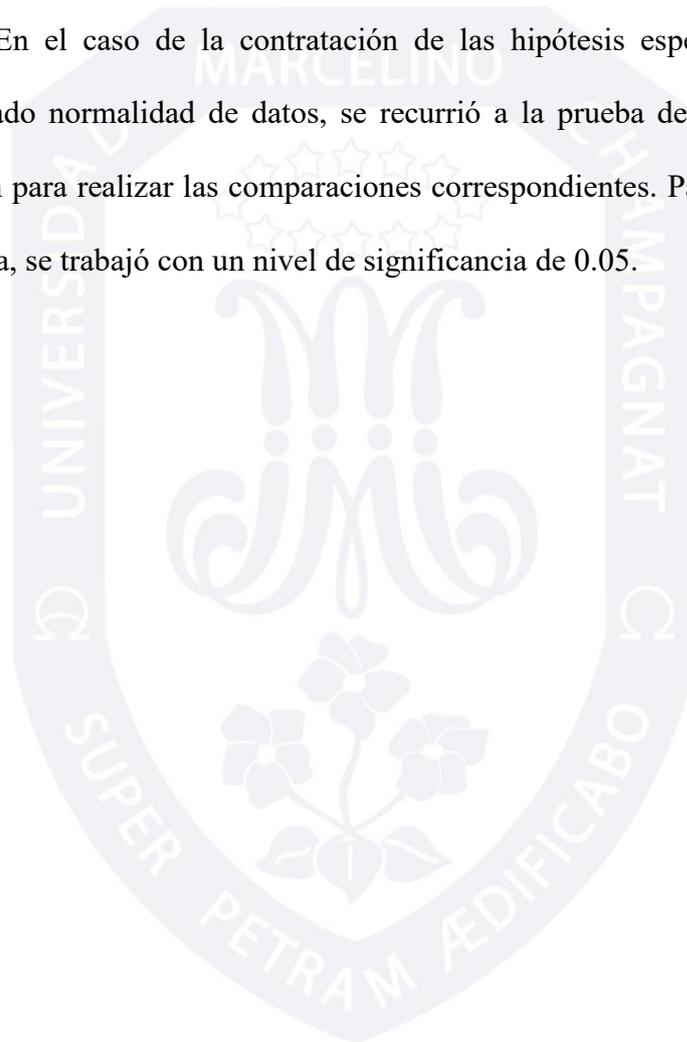
f. Análisis de datos

Se empleó el programa IBM - SPSS versión 25 para el análisis de los datos. Se realizó el análisis descriptivo de la variable, especificando los valores obtenidos de la media y la desviación típica, obtenidos luego de la evaluación posttest de la variable de estudio, posterior a la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.

Para decidir el tipo de análisis inferencial, se determinó previamente la distribución normal del total y las dimensiones de la variable, empleando la prueba de Shapiro–Wilk (S-W), adecuada para muestras menores a 50 sujetos. Los resultados indican que solo el valor S-W de la escala total de la variable autoestima presenta

distribución normal, mientras que cada una de las 6 dimensiones no tienen normalidad de datos.

De esta manera, para la contratación de la hipótesis general se utilizó la *T* de student para muestras relacionadas, para establecer las diferencias entre las puntuaciones medias obtenidas en las evaluaciones pretest y posttest de la autoestima general. En el caso de la contratación de las hipótesis específicas, al no haberse comprobado normalidad de datos, se recurrió a la prueba de Rangos Asignados de Wilcoxon para realizar las comparaciones correspondientes. Para la toma de decisión estadística, se trabajó con un nivel de significancia de 0.05.



5. Resultados

Los resultados que se presenta a continuación, siguen el orden de presentación de los objetivos e hipótesis planteadas, así se exponen los datos obtenidos del análisis descriptivo, así como la comprobación de las hipótesis relacionadas al efecto del programa en la autoestima de las adolescentes de una casa hogar de Lima.

5.1. Resultados del análisis descriptivo

Los resultados que se presenta a continuación son los niveles de autoestima de las adolescentes institucionalizadas de una casa hogar de Lima obtenidos de la evaluación del pretest y posttest, así como la diferencia entre ambas evaluaciones luego de haber aplicado el programa *Me conozco, me amo*.

5.1.1. Análisis descriptivo de la Autoestima pretest y postTest

En la tabla 9 se observa que, en los niveles de autoestima en riesgo, con tendencia a alta autoestima y alta autoestima, la proporción de adolescentes de la casa hogar se incrementó notoriamente en la evaluación posttest, luego de aplicado el programa *Me conozco, me amo*.

Asimismo, se aprecia que en la evaluación posttest ya no se registra ningún porcentaje en los niveles de baja autoestima y tendencia a baja autoestima, en la muestra de adolescentes participantes. Es decir, hubo una reducción en sus porcentajes por efecto de la aplicación del programa mencionado, lo cual indicaría su efectividad en la autoestima general.

Tabla 9*Análisis de Grupo Experimental pretest y postest*

Nivel	Pretest			Postest		
	Frecuencia	%	% acumulado	Frecuencia	%	% acumulado
Baja Autoestima	7	23,3	23,3			
Tendencia a Baja Autoestima	2	6,7	30,0			
Autoestima en Riesgo	9	30,0	60,0	5	16,7	16,7
Tendencia a alta autoestima	9	30,0	90,0	15	50,0	66,7
Alta autoestima	3	10,0	100,0	10	33,3	100,0
Total	30	100,0		30	100,0	

5.2. Resultados del análisis inferencial

5.2.1 Prueba de normalidad

En la tabla 10 y 11 se presenta los resultados de la prueba de Shapiro- Wilk, cuyos coeficientes son significativos ($p < .05$), lo que demuestra que los datos en las dimensiones y el puntaje total de Autoestima no tiene una distribución normal. Por ello, se utilizará una prueba no paramétrica de comparación: Wilcoxon.

Tabla 10*Prueba de normalidad Pre test para la variable de Autoestima*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Autoestima Pre test	,956	30	,238
Familia Pre test	,865	30	,001
Identidad Pre test	,924	30	,034
Autonomía Pre test	,873	30	,002
Emociones Pre test	,871	30	,002
Motivación Pre test	,862	30	,001
Socialización Pre test	,851	30	,001

Tabla 11

Prueba de normalidad Post test para la variable de Autoestima

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Autoestima Post test	,951	30	,182
Familia Post test	,904	30	,011
Identidad Post test	,774	30	,000
Autonomía Post test	,873	30	,002
Emociones Post test	,864	30	,001
Motivación Post test	,839	30	,000
Socialización Post test	,803	30	,000

5.2.2 Comprobación de hipótesis

Se considera hipótesis nula en caso no existan diferencias entre los puntajes antes y después de la aplicación del programa e hipótesis alterna si existen diferencia entre los puntajes antes y después de la aplicación del programa.

5.2.1. Autoestima Pre y Postest

De acuerdo a la tabla 12, el valor de t de student obtenido entre las puntuaciones medias en autoestima en las evaluaciones pretest y postest, es estadísticamente significativo al nivel de $p < 0.05$. Este resultado indica que existe diferencia significativa entre el pretest y postest, luego de la aplicación del programa. Esto permite establecer la efectividad del programa *Me conozco, me amo* en el incremento de la autoestima en las adolescentes participantes de la casa hogar.

Tabla 12*Análisis de Autoestima en Pretest y Postest*

Prueba	n	Media	Desv. estándar	t	gl	Sig. (unilateral)
Pretest	30	14,73	4,877	-6,545**	29	0,001
Postest	30	19,13	2,623			

** Significativo al nivel de $p < 0,01$.* Significativo al nivel de $p < 0,05$.

Decisión: Por el resultado obtenido, se decide rechazar la hipótesis nula de la hipótesis general de estudio.

5.2.2. Análisis de Dimensiones de Autoestima

1. Familia

El valor Z de la prueba de Wilcoxon calculada no es estadísticamente significativa al nivel de $p < 0,05$; por lo cual, no se puede establecer diferencia significativa entre los rangos promedio de las pruebas pretest y postest de la autoestima: Familia. Como se aprecia en la tabla 13, el número de rangos con empate supera al de los negativos y positivos, que da a entender que los rangos entre pretest y postest son bastante homogéneos, de modo que no se evidencia una diferencia notoria entre ambas evaluaciones. En resumen, el programa *Me conozco, me amo* no resulta ser efectivo en la modificación de la autoestima: Familia en las adolescentes del grupo experimental.

Tabla 13*Análisis de la Dimensión Familia*

	Rango	N	Rango Promedio	Suma de Rangos	Z	Significación
Familia	Negativo	5	5,70	28,50	-0,411 ^(NS)	0,681
Post	Positivo	8	6,25	37,50		
Familia	Empate	19				
Pre	Total	30				

^(NS) No significativo al nivel de $p < 0.05$.

Decisión: En consecuencia, se acepta la hipótesis nula de la primera hipótesis específica.

2. Identidad Personal

El valor Z de la prueba de Wilcoxon calculada es estadísticamente significativa al nivel de $p < 0.05$; por lo cual, se puede establecer diferencia significativa entre los rangos promedio de las pruebas pretest y posttest de la autoestima: Identidad personal. Como se aprecia en la tabla 14, el número de rangos negativos y empates es menor a los rangos positivos, lo que da a entender que los rangos entre pretest y posttest, mostraron cambios de modo que se evidencia una diferencia notoria entre ambas evaluaciones. Por lo tanto, se llega a la conclusión que el programa *Me conozco, me amo* resulta ser efectivo en la modificación de la autoestima: Identidad personal en los adolescentes del grupo experimental.

Tabla 14*Análisis de la Dimensión Identidad Personal*

	Rango	N	Rango Promedio	Suma de Rangos	Z	Significación
Identidad	Negativo	2	7,50	15,00	-3,549	,000
Post	Positivo	19	11,37	216,00		
Identidad	Empate	9				
Pre	Total	30				

Decisión: En consecuencia, se acepta la segunda hipótesis específica.

3. Autonomía

El valor Z de la prueba de Wilcoxon calculada es estadísticamente significativa al nivel de $p < 0.05$; por lo cual, se puede establecer diferencia significativa entre los rangos promedio de las pruebas pretest y posttest de la autoestima: Autonomía. Como se observa en la tabla 15, el número de rangos negativos es cero a diferencia del rango positivo que obtuvo un número mayor, lo que da a entender que los rangos entre pretest y posttest, se evidencia una diferencia notoria entre ambas evaluaciones. Por lo tanto, se llega a la conclusión que el programa *Me conozco, me amo* resulta ser efectivo en la modificación de la autoestima: Autonomía en los adolescentes del grupo experimental.

Tabla 15

Análisis de la Dimensión Autonomía

	Rango	N	Rango Promedio	Suma de Rangos	Z	Significación
Autonomía	Negativo	0	0,00	,00		
Post	Positivo	18	9,50	171,00	-3,817	,000
Autonomía	Empate	12				
Pre	Total	30				

Decisión: En consecuencia, se acepta la tercera hipótesis específica.

4. Emociones

El valor Z de la prueba de Wilcoxon calculada es estadísticamente significativa al nivel de $p < 0.05$; por lo cual, se puede establecer diferencia significativa entre los rangos promedio de las pruebas pretest y posttest de la autoestima: Emociones. Como

se observa en la tabla 16, el número de rangos negativos es menor a diferencia de los rangos obtenidos en positivos y empates, por lo que se observa que los rangos entre pretest y posttest, evidencia una diferencia entre ambas evaluaciones. Por lo tanto, se llega a la conclusión que el programa *Me conozco, me amo* resulta ser efectivo en la modificación de la autoestima: Emociones en los adolescentes del grupo experimental.

Tabla 16

Análisis de la Dimensión Emociones

	Rango	N	Rango Promedio	Suma de Rangos	Z	Significación
Emociones	Negativo	1	10,50	10,50		
Post	Positivo	13	7,27	94,50		
Emociones	Empate	16			-2,698	,007
Pre	Total	30				

Decisión: En consecuencia, se acepta la cuarta hipótesis específica.

5. Motivación

El valor Z de la prueba de Wilcoxon calculada es estadísticamente significativa al nivel de $p < 0.05$; por lo cual, se puede establecer diferencia significativa entre los rangos promedio de las pruebas pretest y posttest de la autoestima: Motivación. Como se observa en la tabla 17, el número de rangos positivos y empates es mayor al rango negativo, por lo que da a entender que los rangos entre pretest y posttest, se puede evidenciar una diferencia entre ambas evaluaciones. Por lo tanto, se llega a la conclusión que el programa *Me conozco, me amo* resulta ser efectivo en la modificación de la autoestima: Motivación en los adolescentes del grupo experimental.

Tabla 17*Análisis de la Dimensión Motivación*

	Rango	N	Rango Promedio	Suma de Rangos	Z	Significación
Emociones	Negativo	2	6,50	13,00		
Post	Positivo	17	10,41	177,00	-3,405	,001
Emociones	Empate	11				
Pre	Total	30				

Decisión: En consecuencia, se acepta la quinta hipótesis específica.

6. Socialización

El valor Z de la prueba de Wilcoxon calculada es estadísticamente significativa al nivel de $p < 0.05$; por lo cual, se puede establecer diferencia significativa entre los rangos promedio de las pruebas pretest y posttest de la autoestima: Socialización. Como se observa en la tabla 18, el número de rangos positivos y empates es mayor al rango negativo, el cual obtuvo un resultado igual a cero, por consecuente se da entender que los rangos entre pretest y posttest, se puede evidenciar una diferencia significativa entre ambas evaluaciones. Por lo tanto, se llega a la conclusión que el programa *Me conozco, me amo* resulta ser efectivo en la modificación de la autoestima: Motivación en los adolescentes del grupo experimental.

Tabla 18*Análisis de la Dimensión Socialización*

	Rango	N	Rango Promedio	Suma de Rangos	Z	Significación
Emociones	Negativo	0	,00	,00		
Post	Positivo	18	9,50	171,00	-3,874	,000
Emociones	Empate	12				
Pre	Total	30				

Decisión: En consecuencia, se acepta la sexta hipótesis específica.



6. Discusión de Resultados

La presente investigación tuvo como objetivo general conocer el efecto del programa *Me conozco, me amo* en la autoestima de las adolescentes institucionalizadas de una casa hogar de Lima. Por lo que se realizó el programa *Me conozco, me amo* a lo largo de 10 días de manera consecutiva, desde el inicio del cuarto bimestre. Al momento de la comparación entre los resultados de las pruebas del pretest y postest de las adolescentes, se observó un cambio significativo en los puntajes de las dimensiones que conforman la autoestima. En la dimensión Identidad Personal, se pudo visualizar un cambio estadísticamente significativo ($Z = -3,549$) que implicó que el programa impacta de forma práctica sobre la percepción que tienen las adolescentes de uno mismo, ayudando a ser capaces de aceptarse tal como se ven, sin sentirse intimidadas por como las describen sus compañeras. Este incremento se debe a que las sesiones planteadas en el programa se enfocaban en reforzar la aceptación de sus habilidades y características de manera positiva. Esto se asevera en lo escrito por Branden (1994) donde manifiesta que vivir sabiendo de nuestros valores y fortaleciendo la aceptación de nuestra persona ayuda a mejorar la autoestima en las personas.

En la dimensión Autonomía también se obtuvieron cambios permitiendo visualizar un cambio estadísticamente significativo de ($Z = -3,817$) que denotó que el programa impacta de forma práctica sobre la capacidad de toma de decisiones, adaptación a nuevas situaciones y a la capacidad de interacción con los demás. Para ello se realizaron sesiones para fomentar y mejorar la confianza en su persona, y de tal manera puedan realizar cualquier actividad y tener buenos resultados, pues antes de aplicar el programa, las adolescentes manifestaban que tenían miedo de realizar

actividades por tener miedo a fracasar y que por eso siempre necesitaban de alguien que le ayude a terminar.

De igual manera, en la dimensión de Socialización se logró visualizar un cambio estadísticamente significativo ($Z = -3,874$), lo que demuestra que el programa ayudó a las adolescentes a mejorar sus habilidades interpersonales, desarrollando su capacidad de trabajo en equipo y de escucha activa al momento de comunicarse.

También en la dimensión Emociones se alcanzaron mejoras con una significancia de ($Z = -2,698$), lo que sugiere que el programa impacta en la capacidad de reconocer sus sentimientos frente a situaciones cotidianas y expresarlas de manera asertiva. De manera similar, se presentaron cambios en la dimensión Motivación ($Z = -3,405$) comprobando la efectividad práctica de ser capaces para expresar sus ideas, manteniendo el entusiasmo y perseverancia en el desarrollo de sus actividades.

Sin embargo, en la dimensión Familia, los resultados nos muestran que no se evidenció un cambio después de la ejecución del programa ($Z = -0,411$) llegando a la conclusión de que esta misma era influencia por como los adolescentes se sentían en ese momento con respecto sus familias. Se estima que dichos resultados son a raíz de que la poca interacción que tienen las adolescentes con sus familias nucleares. Durante la aplicación de las sesiones se podía notar que algunas de las jóvenes se sentían tristes o desanimadas por presentar problemas con sus parientes o por el hecho de que esa semana no tuvo visitas en la casa hogar.

Dicho resultado no influyó al obtener los estadísticos generales de la variable estudiada ($t = -6,545$), lo que nos permite concluir que el programa ha contribuido de manera positiva en el incremento del nivel de autoestima; mejorando la percepción de las adolescentes de sí mismas como persona, así como también fortaleciendo su confianza en el momento de relacionarse con los demás.

Asimismo, se hallaron estudios que confirman la efectividad del uso de programas como el de Cardoso y Cano (2008) en su investigación *Programa de Intervención para fortalecer la Autoestima en alumnos de 3° de Secundaria* que obtuvo resultados equivalentes al de esta investigación, demostrando un cambio positivo en las dimensiones social ($t = 1.008$), emocional ($t = -.713$) y físico ($t = -.209$) que apoyaron el incremento de la autoestima en los adolescentes. Por otro lado, la investigación de Aldana (2012), *Programa de apoyo a la autoestima para niños y niñas víctimas de Bullying*, la cual tuvo como resultados una diferencia significativa en la variable autoestima en pretest ($Z = -0.882$) y posttest ($Z = 5,67$), nos evidencian la efectividad del programa para incrementar el nivel de autoestima.

De igual manera, la investigación realizada por Pequeña y Ecurra (2006) denominada *Efectos de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 a 11 años con problemas específicos de aprendizaje*, nos describen la importancia de la autoestima desde una visión integral de los estudiantes, como una herramienta que le permita interactuar de manera adecuada con los demás y con su entorno. Así pues, tras la ejecución se obtuvieron como resultados una diferencia significativa en el área de sí mismo ($t = -4.06, p < .01$), hogar ($t = -2.26, p < .05$), escuela ($t = -3.45, p < .01$), pares

($t = -3.06$, $p < .01$) y en total de autoestima ($t = -6.23$, $p < .001$), lo cual comprueba la efectividad del programa.

Por último, se comparan los resultados con la investigación realizada por Tupac (2018) en el programa *Quiérete Mucho*, el cual también estuvo enfocado en el fortalecimiento de la autoestima de adolescentes mujeres residentes de una casa hogar del Callao. Dicho estudio tuvo como resultado en la autoestima general ($Z = -2,36$) en las dimensiones personal ($Z = -2,8$), social ($Z = -2,68$), escolar ($Z = -1,10$) y núcleo de dimensión ($Z = -, 52$). Se evidencia un incremento en el nivel de autoestima posterior a la ejecución del programa, además, en su investigación se menciona la dimensión núcleo de convivencia, la cuál evalúa la interacción de las adolescentes con sus compañeras y religiosas de la casa hogar.

Podemos concluir que tras la ejecución de nuestro programa las estudiantes mostraron un incremento en la autoestima, lo que les ayudará a mejorar sus relaciones con las personas que las rodean y son parte de su vida cotidiana (religiosas, compañeras, docentes y personal de la institución), manifestaban mayor confianza para expresar sus emociones o pensamientos, podían mantener una comunicación asertiva con sus coetáneas y dejaron de colocarse sobrenombres; también mostraron responsabilidad respecto a la asistencia al programa de forma puntual lo que se replicó al momento de realizar sus actividades diarias. A pesar de que en la dimensión familia no se logró el puntaje esperado, si se evidenció un cambio en la apreciación de las adolescentes como miembro importante dentro del núcleo familiar.

7. Conclusiones y recomendaciones

7.1. Conclusiones

- a. El nivel de autoestima en la mayoría de las adolescentes de una casa hogar previo a la aplicación del programa se encuentran entre un nivel de riesgo y un nivel bajo.
- b. El nivel de autoestima en las adolescentes del grupo experimental luego de la aplicación del programa, se encuentra en un nivel alto
- c. El nivel de autoestima de los adolescentes de la casa hogar de Lima se incrementa de forma significativa luego de la aplicación del programa.
- d. Existe un incremento de nivel en la dimensión de Identidad Personal después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
- e. Existe un incremento de nivel en la dimensión de Autonomía después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
- f. Existe un incremento de nivel en la dimensión de Emociones después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
- g. Existe un incremento de nivel en la dimensión de Socialización después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
- h. Existe un incremento de nivel en la dimensión de Motivación después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.
- i. No se obtuvo un incremento de nivel en la dimensión Familiar después de la aplicación del programa *Me conozco, me amo*.

7.2. Recomendaciones

- a. Promover el fortalecimiento de la autoestima de la población evaluada a través de participación en programas, intervención terapéutica o consejería personal.
- b. Impulsar la participación de los docentes y/o auxiliares, religiosas responsables, padres y/o apoderados de las menores en futuros programas de autoestima, con la finalidad de favorecer el desarrollo personal y psicosocial de las adolescentes.
- c. Aumentar el número de sesiones para la dimensión Familia en adolescentes institucionalizados.
- d. Replicar el estudio con una muestra en el cual incluya varones de una casa hogar para poder si existen diferencias entre la población femenina y masculina.
- e. Aplicar el programa *Me conozco, me amo* a diferentes grupos de jóvenes que requieran del fortalecimiento o incremento de la autoestima.

Referencias

- Acosta, R., & Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación. *Límite*, 1(11), 82-95.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83601104>
- Aguilar, G. (2002). Problemas de la conducta y emociones en el niño normal: Planes de ayuda para padres y maestros. Trillas.
- Alcántara, J. (1993). *Cómo educar la autoestima*. CEAC
- Alcántara, J. (2001). *Educación la autoestima. Métodos, técnicas y actividades*. Ceac.
- Aldana, K. (2012). *Programa de apoyo a la autoestima para niños y niñas víctimas de Bulling* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. AUSJAL.
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Aldana-Karla.pdf>
- Aparcedo, M. (2008). *Que es un programa psicoeducativo individualizado*. FUNDASIED.
- Arenas, D. (2013). *Fortalecer la Autoestima en los jóvenes del 2do "A" de la Escuela de Secundaria General " Gabino Barreda"; Cuautla, Morelos* [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional]. REPOSITORIO DE
http://upnmorelos.edu.mx/2013/documentos_descarga_2013/ponencias_quinto_encuentro_LIE/P14_ok.pdf
- Aréstequi, M. (2007). *La perspectiva humanista mira a las personas como capaces de encargarse de su vida y estimular su desarrollo*. *Psicología del desarrollo I*. Lima

- Blanco, M. (2012). *Programa de Autoestima para la mejora del rendimiento académico destinado a alumnos de 5º curso de Educación Primaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Internacional de la Rioja]. Repositorio de la UNIR.
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/172/TFG%20Blanco%20Rodriguez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Branden, N. (1993). *El poder de la Autoestima*. Paidós.
- Branden, N. (1994). *Los 6 pilares de la Autoestima*. Paidós.
<https://books.google.com.pe/books?id=MfhI44CDPMMC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Branden, N. (2001). *La psicología de la autoestima*. Paidós.
- Branden, N. (2010). *Como mejorar su Autoestima*. Paidós.
- Bonet, J. (1997). *Manual de autoestima*. SAL TERRAE.
- Cano, C. (2010). *Nivel de autoestima y su relación con las características de la familia, en estudiantes de secundaria. Institución educativa Daniel Alcides Carrión* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]..
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1313>

- Cardoso, M., & Cano, A. (2008). *Programa de Intervención para fortalecer la autoestima en alumnos de 3° de secundaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio de la UPN.
<http://200.23.113.51/pdf/25094.pdf>
- Carmona, A. (2013). *Proyecto de mejora de autoestima: hacia una educación integral del alumno* [Tesis de licenciatura, Universidad Internacional de La Rioja]. Repositorio de la UNIR.
https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1825/2013_05_24_TFM_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1
- Chirinos, J., & Choque, R. (2009). Eficacia del programa de habilidades para la vida de adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. *Revista Salud pública*, 11(2). 169-181.
- Corkille, B. (2001). *El Niño Feliz*. Gedisa.
- Cortez, J. (2012). Autoestima en adolescente institucionalizados en el Centro de promoción Humana y Espiritual [Tesis de licenciatura, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio de la UMSA.
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/6716/2857.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Crozziar, R. (2001). *Diferencias individuales en el aprendizaje. Personalidad y Rendimiento académico*. Narcea Ediciones.

Coopersmith, S. (1990). *Inventario de Autoestima*. Consulting Psychologists Press. Inc.

Culantres, L. (2016). *Dramatización como estrategia para desarrollar la autoestima en los niños y niñas de 5 Años del nivel inicial de la Institución Educativa Privada María Molinari, Huánuco* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Los Ángeles]. Repositorio de la Uladech.

http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/519/CUENTOS_DRAMATIZACION_CULANTRES_BLAS_LIZ_GUIOVANA.pdf?sequence=1

Cruz, J. (1997). *Autoestima y gestión de la calidad*. Iberoamericana

Christiansen, J. (2019). *Baja Autoestima: Cómo encontrar la tuya cuando no la tienes*. Babelcube, Inc.

<https://books.google.com.pe/books?id=p0QdCwAAQBAJ&printsec=frontcover&q=inauthor:%22James+Christiansen%22&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjVp-nr6-noAhWyJrkGHdRWAz0QuwUILDAA#v=onepage&q&f=false>

Dávila, O. (2004). *Adolescencia y juventud: de las nociones a los abordajes*. CIDPA.

Duque, H. (2002). *Autoestima en la vida familiar*. San Pablo.

Escurre, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. 1(6).
<http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/101456>

Figuroa, S., Gonzales, M., Rey, L., & Zárate, O. (2013). *Autoestima en adolescentes en situación de Abandono*. [Tesis de licenciatura, Universidad Veracruzana]. Repositorio de la UV.

https://www.researchgate.net/publication/279179347_Autoestima_de_adolescentes_en_situacion_de_abandono

Fore, H. (2021). Las cinco oportunidades para los niños que debemos aprovechar ahora: una carta abierta sobre por qué creo que podemos reimaginar un mundo mejor para cada niño después de la COVID. *UNICEF*, 1-18.

<https://www.unicef.org/lac/media/20666/file>

Florich, R. (2017). *Programa de Autoestima en el Aprendizaje de estudiantes de educación secundaria de la institución educativa N° 0032, UGEL 06, Ate-Vitarte, Lima 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/5938/Florich_ORD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

García, C. (2011) Los estándares para la investigación evaluativa. Investigación evaluativa. [Material de curso]. Máster en innovación e investigación en educación. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Recuperado de https://investigacioneinnovacioneneducacion.files.wordpress.com/2010/12/estc3a1nda_resinvestigac3b3nevaluativa.pdf

Gardner, H. (2004). Audience for the theory of multiple intelligences. *Teachers College Record*, 106. 211-220.

https://tinarussell.weebly.com/uploads/5/2/2/1/5221134/audiencias_for_theory_of_migardner.pdf

Gonzales-Arratia, N. (2001). *La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser*. Universidad Nacional Autónoma de México.

<https://books.google.com.pe/books?id=iYPB8KT14gC&pg=PA25&dq=teoria+autoestima+de+maslow&hl=es&sa=X&ved=0CCUQ6AEwAmoVChMI3JikyemDyAIVhl4eCh0BFwYy#v=onepage&q&f=false>

Gonzales, M., & Landero, R. (2013). Terapia asistida con animales como apoyo en la reestructuración cognitiva. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 5(1), 35-43. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v5n1/v5n1a04.pdf>.

Grajeda, A., Tito, M., & Flores, T. (2002). *Autoestima: en la escuela y el hogar*. s.d.

Guell, M., & Muñoz, J. (2000). *Desconóctete a ti mismo. Programa Alfabetización Emocional*. Paidós.

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education.

Iturbe, I. (2010). *La edad del despegue: El arte de educar de 0 a 6 años*. Ediciones Palabra.

- Jornet, J., Suárez, J & Pérez, A. (2000). La valides en la evaluación de programas. *Revista de investigación educativa*. 18(2). Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/71040225>
- Jurado, J. (2018). *Programa de Estrategias Empáticas para Disminuir las Conductas Agresivas en Estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/28169>
- Laporte, D., & Sévigny, L. (2010). *Que hacer para desarrollar la Autoestima en los niños de 6 a 12 años*. Lectorum
- Ley N°29174. Disposiciones Complementarias Derogatorias (30 de Diciembre del 2016). <http://dataonline.gacetajuridica.com.pe/gaceta/admin/elperuano/30122016/30-12-2016.pdf>
- López, J. (2020). *Programa para el Fortalecimiento de la Autoestima, Según la teoría de Carl Rogers en las instituciones del Distrito de Frías* [Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63705/L%c3%b3pez_OJF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- McKay, M., & Fanning, P. (1991). *Autoestima: Evaluación y Mejora*. Martinez Roca.

Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370- 396.

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.318.2317&rep=rep1&type=pdf>

Maslow, A. (1990). La neurosis como deficiencia del desarrollo personal. En A. Maslow, *La amplitud potencial de la naturaleza humana* (pp. 39-53).

Montes, K., & Vaca, J. (2007). *Programa de Intervención para fortalecer la autoestima en adolescentes de 3er grado de secundaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio de la UPN.
<http://200.23.113.51/pdf/24030.pdf>

Muñoz, V. E., & Morales B. C. (2008). Grupos de autoconocimiento: recurso para favorecer el desarrollo personal. *Fundamentos en Humanidades*, 11(17), 163-178.
<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=18417108>

Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y Autoestima. *Revista para profesionales de la enseñanza*, 5, 1-9. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>

Papalia, D., Wendkos, S., Feldman, R. (2010). *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill.
<https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>

Pedroza, P. (2009). El valor de la Autoestima en la enseñanza. *Revista Granada*, 17, 3-6

Pequeña, J., & Ecurra, L. (2006). Efecto de un programa para el mejoramiento de la autoestima en niños de 8 y 11 años con problemas específicos. *Revista IIPSI*, 9(1), 9-22.

Pineda, M. (2014). *Efectos que provoca la Institucionalización en adolescentes que se encuentran en proceso jurídico en el Hogar Niño de la demanda en su desarrollo psicosocial* [Tesis de maestría, Universidad Rafael Landívar]. AUSJAL.
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/68/Pineda-Miriam.pdf>

Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar. (2017). Portal de Estadísticas.
<http://www.inabif.gob.pe/portalweb/portalestadisticas/estadisticasmensuales.php>

Ramírez, G., & Almidón, P. (1999). *Maestros no me griten en público*. Paidós.

Ramos, Y., & Borges, D. (2016). Autoestima global y autoestima materna en madres adolescentes. *Revista Cubana de Medicina*, 4, 1-11.

Ranero, M. (2014). *Propuesta de programa cognitivo conductual de autoestima para niños de 7 a 10 años víctimas de maltrato intrafamiliar* [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. AUSJAL.
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Ranero-Maria.pdf>

Rice, P. (2000). *Adolescencia, Desarrollo, relaciones y cultura*. Prentice Hall.

Riso, N. (2010). *Enamórate de ti, el valor imprescindible de la autoestima*. Océano.

Riveros, M. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de la existencia. *Revista Ajayu*, 12(2), 135 -186.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545458006>

Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Revista Edetania*, 44, 241-257.

Robles, L. (2012). Relación entre clima social familiar y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa del Callao [Tesis de Maestría, Universidad San Ignacio De Loyola]. Repositorio USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/handle/usil/1255>

Roca, E. L. (2013). *Autoestima sana*. ACDE ediciones.

Rogers, C. (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Alfaguara.

Rogers C. (1979). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.

Rosenberg, M. (1965). *La autoimagen del adolescente y la sociedad*. Paidós

Rosenberg, M. (1996). *Counseling the Self*. Basic Book.

Ruiz, A., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Desclée.

<https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/03/Manual-de-t%C3%A9cnicas-de-intervenci%C3%B3n-cognitiva-conductuales.pdf>

Ruiz, C. (2017). *Batería de Pruebas Psicológicas en Psicometría educativa*. Lima

Saldaña, A. (2020). *Propuesta de un programa cognitivo conductual sobre la autoestima de adolescentes víctimas de violencia familiar en una institución educativa estatal de Chiclayo* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/53057>

Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseño en la Investigación Científica*. Business Support Aneth.

Sánchez, A., & Mendoza, S. (2011). *Autoestima en un grupo de niñas de casa hogar en la ciudad de México* [Tesis de licenciatura, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio de la UPN. <http://200.23.113.51/pdf/28183.pdf>

Sánchez, N. (2014). Programa de autoestima y rendimiento escolar en educación primaria. *UCV- HACER Revista de Investigación y Cultura*, 3(2).63-69
<https://www.redalyc.org/pdf/5217/521751976009.pdf>

Segrin, G, (2009). Social Skill Training. En W.T. O'Donohue y J.E. Fisher (Eds.). *General Principles and Empirically supported techniques of Cognitive Behavior Therapy*. NJ. John Wiley & Sons, Inc.

Sparisci, V. (2013). Representación de la autoestima y la personalidad en protagonista de anuncios audiovisuales de automóviles. [Tesis de Licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio UAI.

<http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo, Perú. *Revista IIPSI*, 8(2). 57-65.

Tiscar, J. (2014). La autoestima: relación con el bienestar y su tratamiento [Tesis de maestría, Instituto Superior de Estudios Psicológicos]. Repositorio de la ISEP. <https://www.isep.com/pe/tesina/la-autoestima-relacion-con-el-bienestar-y-su-tratamiento/>

Túpac, M. (2018). *Efectos del Programa “Quiere mucho” en la autoestima de adolescentes mujeres residentes de una casa hogar del Callao* [Tesis de licenciatura, Universidad Cayetano Heredia]. Repositorio de la UPCH.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/3922/Efecto_%20TupacYupanqui_Mirian.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Unicef. (2006). *Argumentos y Herramientas para contribuir a la Inversión Social a favor de los Adolescentes de América Latina y el Caribe*.

[https://www.unicef.org/lac/INVERSION_EN_ADOLESCENTES\(3\).pdf](https://www.unicef.org/lac/INVERSION_EN_ADOLESCENTES(3).pdf)

Valdivia, L. (2020). *Programa de intervención pedagógica para mejorar la autoestima en adolescentes de 12 a 17 años – INABIF de Ate* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/50588>

Vernon A., & Doyle, K. (2017). *Cognitive Behavior Therapies: a guidebook for practitioners*.

Amer Counseling Assn.

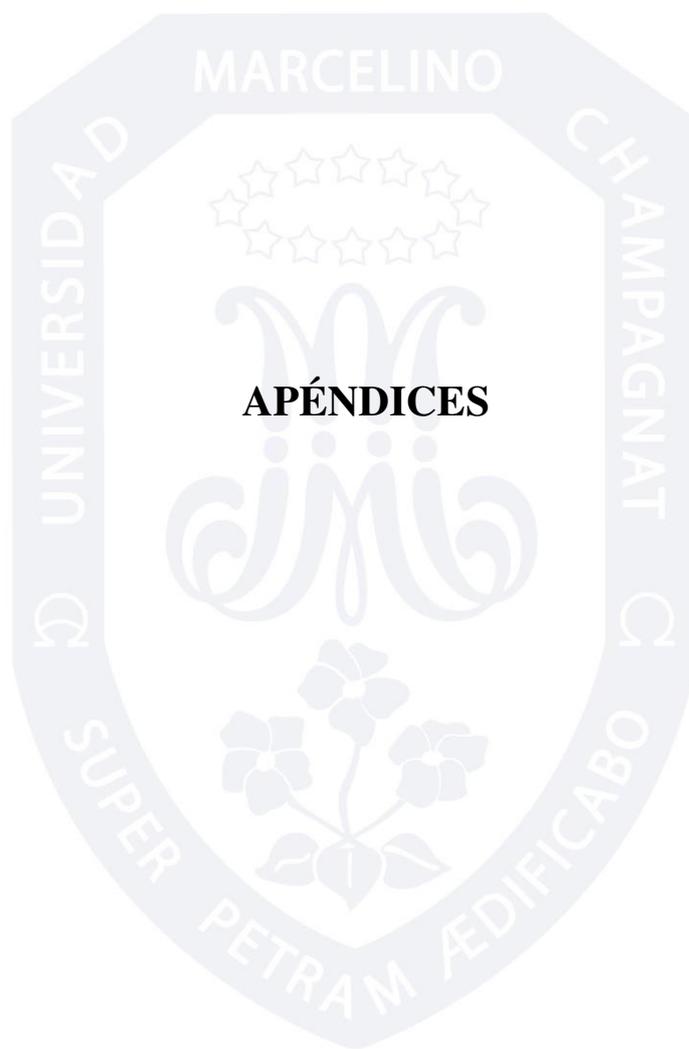
Vila, J., & Fernández, M. (2004). *Tratamiento psicológico desde la perspectiva experimental*.

Pirámide.

Yauris, W. (2017). *Autoestima en bachilleres de psicología del curso suficiencia profesional de la Universidad Inca Garcilaso de La Vega* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de La Vega]. Repositorio de la UIGV.

<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1386/TRAB.SUFIC.PROF.%20YAURIS%20POLO%2C%20WILLIAM%20CAMILO.pdf?sequence=2&isAllowed=>

llowed=



APÉNDICES

Apéndice A.
Prueba de autoestima 25

Nombre _____ Apellidos _____ Edad _____

Instrucción:

Lea atentamente y marque con una X en la columna (Si/No) según corresponda)
Sea sincero.

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO	SI	NO
1. Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora soy		
2. Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.		
3. Hay muchas cosas dentro de mí que cambiaría si pudiera hacerlo		
4. Tomar decisiones es algo fácil para mí.		
5. Considero que soy una persona alegre y feliz.		
6. En mi casa me molesto a cada rato.		
7. Me resulta DIFÍCIL acostumbrarme a algo nuevo		
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad		
9. Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mí.		
10. En mi casa se respeta bastante mis sentimientos		
11. Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.		
12. Muchas veces me tengo rabia / cólera a mí mismo		
13. Pienso que mi vida es muy triste.		
14. Los demás hacen caso y consideran mis ideas.		
15. Tengo muy mala opinión de mí mismo		
16. Ha habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.		
17. Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.		
18. Pienso que soy una persona fea comparado con otros.		
19. Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.		
20. Pienso que en mi hogar me comprenden		
21. Siento que le caigo muy mal a las demás personas.		
22. En mi casa me fastidian demasiado		
23. Cuando intento hacer algo, MUY PRONTO me desanimo		
24. Siento que tengo MÁS problemas que otras personas.		
25. Creo que tengo más DEFECTOS que CUALIDADES		

PUNTAJE:	Pc:
NIVEL:	

Apéndice B.

Plantilla de corrección

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO	SI	NO
1. Me gustaría nacer de nuevo y ser diferente de como ahora Soy		X
2. Me resulta muy difícil hablar frente a un grupo.		X
3. Hay muchas cosas dentro de mi que cambiaría si pudiera hacerlo		X
4. Tomar decisiones es algo fácil para mí.	X	
5. Considero que soy una persona alegre y feliz.	X	
6. En mi casa me molesto a cada rato.		X
7. Me resulta DIFÍCIL acostumbrarme a algo nuevo		X
8. Soy una persona popular entre la gente de mi edad	X	
9. Mi familia me exige mucho/espera demasiado de mí.		X
10. En mi casa se respeta bastante mis sentimientos	X	
11. Con mucha facilidad hago lo que mis amigos me mandan hacer.		X
12. Muchas veces me tengo rabia / cólera a mí mismo		X
13. Pienso que mi vida es muy triste.		X
14. Los demás hacen caso y consideran mis ideas.	X	
15. Tengo muy mala opinión de mí mismo		X
16. Ha habido muchas ocasiones en las que he deseado irme de mi casa.		X
17. Con frecuencia me siento cansado de todo lo que hago.		X
18. Pienso que soy una persona fea comparado con otros.		X
19. Si tengo algo que decir a otros, voy sin temor y se lo digo.	X	
20. Pienso que en mi hogar me comprenden	X	
21. Siento que le caigo muy y mal a las demás personas.		X
22. En mi casa me fastidian demasiado		X
23. Cuando intento hacer algo, MUY PRONTO me desanimó		X
24. Siento que tengo MAS problemas que otras personas.		X
25. Creo que tengo más DEFECTOS que CUALIDADES		X

Apéndice C

Consentimiento informado para la aplicación del instrumento

El objetivo del documento es explicar a los padres de los participantes cual es el objetivo del estudio y cuál será el papel que desarrollará el menor durante la investigación. Este estudio será llevado a cabo por las alumnas, Ana Gálvez y Muriel Zarate quien son estudiantes de la Universidad Marcelino Champagne.

Durante este estudio será necesario la aplicación de una prueba de autoestima que tiene como objetivo medir la autoestima del menor antes iniciar con el programa, Por lo cual necesitamos su autorización para poder aplicar en el menor. Si está de acuerdo se le pedirá que marque sí o no en los cuadros correspondientes de la prueba la cual se desarrollará en 15 minutos aproximadamente.

Cabe resaltar que la prueba será anónima y que una vez terminada la investigación los datos obtenidos durante ello serán desechados automáticamente.

Ana Gálvez Martínez
Muriel Zarate Cruz

Doy autorización para que el menor _____ participe de forma voluntaria en el desarrollo de la aplicación del instrumento de evaluación conducido por las investigadoras, Ana Gálvez y Muriel Zarate.

También tengo conocimiento que desarrollara la prueba de Autoestima 25 cuya finalidad es medir la autoestima. Sé que se le pedirá rellenar el cuestionario respondiendo marcando SI o No. Esta actividad la desarrollara en un día y le tomará un total de 15 minutos aproximadamente.

Asimismo, se me ha informado que la prueba será anónima y que sus trabajos elaborados serán destruidos luego de haberse transcrito las respuestas.

Nombre del apoderado

Firma

DNI

Apéndice D

Asentimiento informado

Hola, somos Ana Gálvez y Muriel Zarate y somos estudiante de la Universidad Marcelino Champagnat.

Vamos a aplicar una prueba de Autoestima en adolescentes de 12 y 13 años. Por ello, te pido que me ayudes siguiendo las instrucciones según se diga en la Prueba Autoestima 25.

Si aceptas participar en esta investigación, realizaras actividades grupales como la realización de un mini teatro, entre otras actividades, también realizaras actividades individuales como redacción de historias, acrósticos entre otros.

Si colocas tu nombre en este papel quiere decir que lo leíste, o alguien te ayuda a leerlo y que quieres participar en el estudio. Recuerda que tú decides estar en el estudio y nadie se puede enojar contigo si no colocas tu nombre o si cambias de idea y después.

SI

NO

Nombre del Participante

Apéndice E.
Autorización del uso de la prueba Autoestima 25

Permiso para utilizar test de autoestima Recibidos x

 **Muriel Zarate** <morita3092@gmail.com> 28 oct. (Hace 6 días.) ☆
para ruizalva249 ▾

Buenas tardes
Me nombre es Muriel Zarate Cruz y soy alumna de la universidad Marcelino Champagnat que cursa actualmente el VIII ciclo de la carrera de psicología
Me comunico con usted para pedirle autorización para el uso del test de autoestima - 25 , el cual se le dará uso en una investigación

Agradezco su disposición
Gracias

 **CESAR RUIZ ALVA** 30 oct. (Hace 4 días.) ☆
para mí ▾

YO, CESAR RUIZ ALVA, PSICÓLOGO Y DOCENTE DE LA ESCUELA DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD CHAMPAGNAT dejo constancia que:
Autorizo a la srta MURIEL ZÁRATE para que haga uso de la PRUEBA AUTOESTIMA 25 de la cual soy autor debido que la emplearé con fines de investigación

Lo que informo
Atentamente

CESAR RUIZ ALVA
DNI 09126694

...

Apéndice F.

Autorización de la Congregación

Solicitud > Recibidos x

 **ANA ALEXANDRA GALVEZ MARTINEZ**
-- Ana A. Galvez M. "Dos también es uno" Seller 4 nov. 2017 10:43 ☆

 **Hna. Alejandrina Ayala Montoya** <alamomisionera@gmail.com>
para mí ▾ 8 nov. 2017 21:39 ☆ ↩ ⋮

Hola Alexandra. Muy buenas noches

Confirмо la recepción de tu solicitud y no sólo estamos de acuerdo, sino que también nos alegramos por el servicio que deseas brindar a nuestras adolescentes.

Mil bendiciones y nos mantendremos en contacto,

Hna. **Alejandrina A.**

www.misericordiaperu.org
<https://www.youtube.com/watch?v=XPkF1nkc6Z8>
<https://www.youtube.com/watch?v=NJLT6LM4190>



Apéndice G

Universidad Marcelino Champagnat

Facultad de Educación y Psicología

Escuela Profesional de Psicología



Programa Psicoeducativo

Para incrementar y fortalecer la Autoestima en adolescentes de una casa Hogar de Lima

"Me conozco, me amo"



Elaborado por

Muriel Zarate Cruz

Ana Gálvez Martínez

1. Ficha técnica del Programa

Nombre del Programa	: Me Conozco, Me amo
Autores	: Muriel Zarate Cruz Ana Gálvez Martínez
Año	: 2018
Dirigido a	: Adolescentes de 12 y 13 años
Nº de Sesiones	: 20 sesiones
Tiempo	: 45 min cada sesión
Área	: Autoestima
Objetivo	: Mejorar el nivel de Autoestima
Estrategias	: Didácticas Técnicas cognitivo conductuales

2. Fundamentación del Programa:

La autoestima es una variable que es parte del desarrollo de la persona y como influye en los diferentes ámbitos en el cual se desenvuelve como el aspecto personal, educacional, económica e interpersonal (Yupanqui ,2018). Que se va formando a partir de las experiencias que va teniendo el individuo, así como también de los estímulos que lo rodean (Tiscar, 2014). Esta variable se va desarrollando desde niño a través de actividades que realizan diariamente en cual fortaleces su confianza en ellos mismos, así como también los padres juegan un papel importante durante este proceso de formación pues son ellos quienes realizan la valoración de los actos de sus hijos (Iturbe, 2010).

Durante la etapa de la adolescencia es considerada una de las más importantes de la vida del ser humano, sin embargo, los adolescentes institucionalizados durante esta etapa experimentan el abandono por parte sus familiares, desarrollando una sensación de minusvalía, siendo afectada principalmente las áreas de autoconcepto y autovaloración. (Figuroa, González, Rey & Zárate, 2013).

La autoestima puede ser trabajada en programas psicoeducativos, con el objetivo de mejorar la autoestima en adolescentes institucionalizados con la intervención profesional, basadas en investigaciones que hayan demostrado efectividad del abordaje como la investigación de Muñoz y Morales en el 2008, en cual desarrollaron una investigación para comprobar que si se puede incrementar la autoestima en los adolescentes , obteniendo como resultado que la experiencia de trabajo en grupos es un recurso que facilita la adecuación al nuevo contexto en el cual se encuentran. De igual forma realizo una investigación en mejorar características de la autoestima la cual abarca autoconcepto, autoimagen, autoreforzamiento y autoeficacia (Ranero,2014).

Así como se ha desarrollado programas efectivos para incrementar la autoestima, se presenta el programa “Me conozco, me amo”, para incrementar la autoestima en adolescentes institucionalizados y fortalecer las dimensiones como Social, Identidad personal, Autonomía Emociones, Motivación y Familiar.

Objetivos

Objetivos Generales:

Incrementar el nivel de Autoestima en Adolescentes Institucionalizados de una casa Hogar de Lima.

Objetivos Específicos

- Incrementar la autoestima en adolescentes institucionalizados
- Mejorar el nivel en la Dimensión Social
- Mejorar el nivel en la Dimensión Motivacional
- Mejorar el nivel en la Dimensión Emocional
- Mejorar el nivel de la Dimensión Autonomía
- Mejorar el nivel de la Dimensión Identidad Personal
- Mejorar el nivel de la Dimensión Familiar

Meta

Se buscó incrementar la autoestima en Adolescentes Institucionalizadas de una Casa Hogar de Lima, y también mejorar las dimensiones de la autoestima en ellos. Por lo que se trabajó en las sesiones la importancia de ir construyendo una autoestima buena en la etapa de la adolescencia.

Metodología

Se utilizaron técnicas del modelo cognitivo conductual para poder realizar reflexiones del comportamiento diario, crear experiencias socioemocionales y también se utilizaron diferentes estrategias lúdicas para incentivar la participación de las adolescentes Institucionalizadas.

Las señoritas Ana Gálvez, Martínez y Muriel Zarate Cruz, autoras del programa asumieron el rol de facilitadoras durante las sesiones, manteniendo una actitud empática y flexible.

Estrategias

- Estrategias didácticas

Se emplearon actividades de autoaprendizaje, como la realización de actividades individuales, aprendizaje interactivo como la exposición de las facilitadoras, conversatorios, lluvia de ideas, trabajo de casos y también el aprendizaje en base a la resolución de problemas.

- Técnicas Cognitivo Conductual:

Se emplearon las técnicas basadas en investigaciones que se utilizan para hacer el cambio de emociones conducta y cognición. Las técnicas utilizadas fueron de observación, análisis de situaciones de la vida diaria y técnicas de consecuencia como el reforzamiento (Ruiz et al., 2012).

- Procedimiento de Intervención en el entrenamiento en Habilidades Sociales

Incluye diversas técnicas y procedimiento de intervención dependiendo el problema de habilidades, las cuales suelen trabajar 5 componentes básicos (Ruiz et al., 2012)

- Justificaciones e Instrucciones:

Definir de manera clara y concisa con ejemplos cada uno de los componentes y como se trabajará en las sesiones. Se utiliza métodos didácticos y explicaciones causales, usar frases cortas y retirar los conceptos más destacados.

- Modelado:

El propósito del modelado es demostrar cómo se realiza de manera efectiva las habilidades y como no debería realizarse

- Ensayo Conductual:

El objetivo del ensayo conductual es que los participantes practiquen conductas adecuadas en un ambiente controlado donde pueda ser observado y recibir un feedback.

Se puede trabajar en sesiones individuales o en grupo mediante el role-playing

- Feedback o retroalimentación:

Vila y Fernández- Santaella (2004) comparten que el feedback es conveniente realizarlo de manera apositiva y posteriormente el corrector, en el cual se señalan aspectos mejorables de la conducta realizada.

- Otros componentes

- Asignación de tareas para casa; se utiliza cuando se ha llegado a un nivel mínimo en las competencias o habilidades que permita alcanzar éxito alguno en la tarea a realizar (Segrin, 2009).
- Estrategias de Generalización; el objetivo es que se mantengan las habilidades aprendidas una terminado las sesiones y que los resultados se puedan usar en situaciones diferentes.

Tabla 1

Componentes básicos del entrenamiento en Habilidades Sociales

COMPONENTES BÁSICOS	TÉCNICAS ESPECIFICAS
Justificación e instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> - Instrucciones verbales - Lecturas - Grabaciones - Entrenamiento auto instruccional
Modelado	<ul style="list-style-type: none"> - Modelado in vivo - Modelado simbólico - Modelado participante
Ensayo Conductual	<ul style="list-style-type: none"> - Ensayo real en la sesión - Intervenciones orales - Practica dirigida

	<ul style="list-style-type: none"> - Desensibilización mediante el ensayo de conductas - Representación de roles de otros personales
Feedback o retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Feedback verbal - Feedback mediosaudiovisuales
<p>Otros componentes:</p> <p>Tareas para casa</p> <p>Estrategias de generalización</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Autoinstrucciones - Relajación - Técnicas de exposición <ul style="list-style-type: none"> - Películas - Lecturas - Técnicas de resolución de problemas

Materiales

Materiales de Escritorio

- Hojas Bonds
- Útiles de Escritorio
- Papelotes
- Papel craft
- Plumones
- Limpia tipo
- Hoja de colores
- Cartulinas

Materiales de Salón

- Sillas
- Mesas

Materiales elaborados

- Presentaciones de Power Point
- Fichas de trabajos
- Cuestionarios

- - Imágenes y videos

Materiales concretos para juegos

- Pelota de trapo
- Tela para tapar ojos
- Porta retrato de trupan



Estructura de sesiones

Nº de sesiones	Sesiones	Objetivos por sesión
Nº1	¿Qué es la autoestima?	Reconocer la importancia de la autoestima en el periodo transitorio de la adolescencia
Nº2	Y mi autoestima como esta?	Desarrollo de la Autoestima
Nº3	¿Me conozco? ¿Te conoces?	Conocer nuestras cualidades y de los demás
Nº4	Soy único... ¿Por qué?	Que los adolescentes reconozcan sus propias cualidades
Nº5	Pienso y Escojo	Incrementar en ellos seguridad en la toma de decisiones
Nº6	Yo valgo mucho y ¿Tu?	Desarrollar la valoración en los adolescentes
Nº7	¡Hoy yo me siento...!	Identificación y Expresión de las emociones
Nº8	¡Confía en Ti! Primero que en nadie	Desarrollar la confianza en uno mismo
Nº9	Oye tu eres bueno en ...	Identificación de las habilidades a través de los demás
Nº10	Hola yo soy...!	Uso e importancia de las habilidades sociales
Nº11	YO te siento... Tú me sientes	Descubrimiento de la empatía en los adolescentes
Nº12	Hoy me siento Positiva +	Generar en los adolescentes el pensamiento positivo.
Nº13	¿ Me voy a la derecha o izquierda?	Fortalecer en los adolescentes la toma decisiones y que cuales pueden ser sus consecuencia
Nº14	Así te quiero, Así me quieres	Demostrar afecto hacia los demás
Nº15	Si, Acepto... Como soy	Autoaceptación de cómo somos
Nº16	¿Mi futuro? Qué miedo!	Exploración del futuro de cada adolescente
Nº17	Trabajo en equipo... Manos a la Obra	Incrementar la confianza de trabajar en equipo

Nº18	Mira mi equipo es el mejor	Reconocer la importancia del trabajo en equipo
Nº19	Trabajo en equipo... Manos a la Obra 2	Incrementar la confianza de trabajar en equipo
Nº20	Me voy bien , mi autoestima también	Identificación de la importancia de la autoestima en nuestras vidas





Sesiones

PROGRAMACIÓN DE SESIONES

Sesión : ¿Qué es la autoestima?
N° de Sesión : 01
Objetivo General : Reconocer la importancia de la autoestima en el periodo transitorio de la adolescencia

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Presentar el programa a las adolescentes.	<i>Actividad: “La pelota Preguntona”</i> esta dinámica se les indica a las participantes que formen un círculo entre ellas, primero la facilitadora será quien se presente e irán lanzando la pelota de uno a otro, cuando se pare la música tendrá que presentarse la persona que tiene la pelota. Compartiendo, cuál es su comida, música, color, animal, curso, favorito. Previamente a las participantes se les coloco solapines con sus nombres para poder reconocerlas	Dinámica de presentación	– Pelota de plástico – “Solapines” (Apéndice 1) – Reproductor de audio –	10’
Informar sobre importancia de la autoestima en la adolescencia.	<i>Actividad: Introducción del tema: Autoestima y Adolescencia</i> Las facilitadoras realizaran la exposición de tema en referencia a la autoestima y sus características, así como también proyectaran un video educativo acerca de cómo la adolescencia y la autoestima va de la mano en esta etapa y su importancia de desarrollarla de una manera adecuada.	Exposición	– Proyector multimedia – Reproductor de DVD – Impresión de la presentación en Power Point (Apéndice 2) – Video (Apéndice 3) –	15’
Motivar a los participantes para la participación del programa.	<i>Actividad: Presentación del programa “Me quiero, me amo”</i> Las facilitadoras indicarán cuales son los objetivos del programa de intervención a llevarse a cabo y si las participantes están de acuerdo en recibir este programa se les dará el documento compromiso de participación.		– Hojas de compromiso. – Lápices.	10’
Obtener un perfil de las adolescentes en su autoestima.	<i>Actividad: Aplicación del Test – Autoestima 25</i> Se les repartirá a las participantes de las hojas de evaluación: Cada una de ellas lo realizará de manera personal y si hubiera dudas las facilitadoras resolverán cualquier duda.	Evaluación de entrada	Ficha de evaluación de Autoestima 25.	10’

PROGRAMACIÓN DE SESIONES

Sesión : Y mi autoestima como esta?
N° de Sesión : 02
Objetivo : Desarrollo de la Autoestima
General

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Conocer que es la autoestima y sus características	<p><i>Actividad: Introducción del tema</i></p> <p>Se iniciará con una presentación en PowerPoint presentando el tema “La autoestima” cual es importancia de ella en la adolescencia y cómo podemos y fortaleciendo diariamente, así como también se puntualizara cuáles son sus características y como nos ayuda a crecer como persona</p>	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> - Power Point (Apéndice 4) 	15’
	<p><i>Actividad: Visualización del video “Autoestima”</i></p> <p>Después de la presentación e introducción del tema, las facilitadoras presentarán un video “Autoestima” para que luego en conjunto lleguemos a una reflexión, para ello se le pedirá participación de las adolescentes</p>	Feedback medios audiovisuales	<ul style="list-style-type: none"> - Video (Apéndice 5) - Multimedia 	10’
	<p><i>Actividad: Graficando lo aprendido</i></p> <p>La siguiente actividad se realizará en grupo que la facilitadora los dividirá de acuerdo a la cantidad, luego de ello las participantes tendrán que realizar un dibujo que explique el tema (Autoestima) y después un integrante de cada equipo explicará sus dibujo.</p>	Trabajo en grupo	<ul style="list-style-type: none"> - papelotes - plumones 	10’
	<p><i>Actividad: Retroalimentación</i></p> <p>Las facilitadoras darán una conclusión del tema con imágenes referentes a la autoestima y cómo podemos construirla en nuestra vida y con ello se cerrará la sesión.</p>	Retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Imágenes 	10’

PROGRAMACIÓN DE SESIONES

Sesión : ¿Me conozco? ¿Te conoces?
N° de Sesión : 03
Objetivo General : Conocer nuestras cualidades y de los demás

Objetivos Específicos	Actividades	Estrategias y Técnicas	Material	Duración
Reconocer las cualidades y gustos de nosotros mismos y de nuestros compañeros	<p><i>Actividad: Dinámica "Preguntas dudosas"</i></p> <p>Para esta dinámica se les pedirá a las participantes que hagan dos círculos uno dentro del otro (uno grande y otro pequeño), los participantes se mirarán frente a frente y empezarán a girar, el círculo pequeño a la derecha y el grande a la izquierda, hasta que la facilitadora diga alto y diga que pregunta necesitan responder. Tener en consideración que para esta dinámica ambos círculos deben de tener la misma cantidad de personas y que las preguntas pueden ser varias (pueden ser de películas, comida favorita, sus pasatiempos favoritos, etc.)</p>	Dinámica grupal		10'
	<p><i>Actividad: Mi primera vez, conociéndome</i></p> <p>La siguiente actividad se centrará en la identificación de sus cualidades, ya sean negativas o positivas. Para ello se le pedirá al adolescente que se dibuje en una hoja bond. Y que alrededor de su dibujo ponga en el lado izquierdo las cualidades positivas y en la derecha las cualidades negativas. Luego de ello las participantes se reunirán en grupos y expondrán su dibujo y cuáles son sus cualidades tanto positivas como negativas.</p>	Trabajo Grupal	-Hoja Bond -Lápiz -Colores -Plumones	25'
	<p><i>Actividad: Retroalimentación</i></p> <p>Luego en plenaria las facilitadoras realizarán la conclusión del tema teniendo en cuenta la actividad anterior y resaltando la importancia que tanto las cualidades positivas y negativas nos definen el cómo somos y que si hay algo que mejorar aún estamos a tiempo de poder hacerlo. Después de ello a cada grupo se le dará un papelote en cual colocaran una frase motivadora acerca de sus cualidades.</p>	Feedback	-Papelotes -Plumones	10'

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : Soy único... ¿Por qué?
N° de Sesión : 04
Objetivo General : Que los adolescentes reconozcan sus propias cualidades

Objetivos Específicos	Actividades	Estrategias y Técnicas	Material	Duración
Los adolescentes acepten sus características únicas.	<p><i>Actividad: Dinámica "Encuéntrame si puedes"</i></p> <p>Esta dinámica se trata que los participantes escriban en una hoja sus características con el cual más se identifiquen (pelo largo, negro; alta, baja; ojos: marrones, negros etc.) (cualidades: responsable, cuidadosa, olvidadiza, etc.) luego de ello lo van introducir en un cofre. Después la facilitadora invitará a una participante a escoger un papelito y dibujar en un papelote a la persona con sus características escritas y de esa manera adivinar quién de los participantes es.</p>	Dinámica grupal	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de Colores - Lápiz - Colores - Plumones - Papelote 	15'
	<p><i>Actividad: Conociendo nuestras cualidades</i></p> <p>La facilitadora dividirá a las participantes en pequeños grupos y se sentaran en círculo. Luego cada participante recibirá una hoja de color en donde pondrán sus nombres y lo pasarán a sus compañeras de al costado en donde tendrán que escribir las características positivas o que es lo que le gusta de la otra persona es decir si es buena, si es comprensiva etc. Luego se compartirá con los demás. Para esta actividad es importante supervisar que las participantes coloquen cualidades positivas y que piensen bien antes de escribir en las hoja de su compañera</p>	Trabajo Grupal	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de Colores - Lapicero - colores 	20'
	<p><i>Actividad: Organizando la Idea principal</i></p> <p>Para finalizar esta sesión se les pedirá a algunas participantes que compartan sus cualidades positivas y las facilitadoras reforzaran la importancia de reconocer nuestras cualidades y como estas las hacen únicas e importantes y por último se les repartirá unos cartelitos de conclusiones a cada grupo para que pongan cuál es su idea principal de la sesión.</p>	Retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de conclusión(Apéndice 6) 	10'

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : Pienso y Escojo
N° de Sesión : 05
Objetivo General : Incrementar en ellos seguridad en la toma de decisiones

Objetivos Específicos	Actividades / Procedimiento	Estrategias y Técnicas	Material	Duración
Incrementar la seguridad en los adolescentes respecto a sus decisiones asertivas.	<p><i>Actividad: Dinámica "La Fotografía"</i></p> <p>En esta dinámica las participantes se dividirán en grupos, luego las facilitadoras dirán un tema, por ejemplo: playa, y los participantes tendrán que representar la playa y quedarse quietos durante un 1 minutos. Y luego el animador escogerá a un ganador. Para esta dinamiza pueden escoger diferentes temas: colegio, fiesta, misa, limpiando su cuarto , entre otros</p>	Dinámica grupal	- Tira de Colores con los temas (Apéndice 7)	10'
	<p><i>Actividad: Role- playing</i></p> <p>En la segunda actividad las participantes realizaran una representación de las siguientes situaciones: Faltar a clase, Copiar en un examen, No seguir indicaciones y Estar de mal humor. Para ello los participantes se agruparán en pequeños grupos, Tener en cuenta que para esta actividad se pueden repetir situaciones en otros grupos .</p>	Role Playing		30'
	<p><i>Actividad: Retroalimentación</i></p> <p>Después de la realización del teatro se recogerá el mensaje de cada uno de los representaciones y la importancia de las decisiones asertivas y como esta influye en la vida</p>	Feedback		5'

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : Yo valgo mucho y ¿Tu?
N° de Sesión : 06
Objetivo General : Desarrollar la valoración en los adolescentes

Objetivos Específicos	Actividades	Estrategias y Técnicas	Material	Duración
Incrementar la valoración del adolescente en su persona.	<p><i>Actividad: Dinámica “Mi cofre”</i></p> <p>Para esta dinámica se les pedirá a las participantes que se imagine que tiene que irse a una isla y solo puede meter 8 cosas en el cofre, 8 cosas que ellos quisieran que este con ellos siempre. Luego que hayan escogido sus objetos compartirán en pareja por qué tomo la decisión escoger esos objetos.</p>	Dinámica grupal	- Hoja Bond con el dibujo (Apéndice 8)	8 min
	<p><i>Actividad: Visualización del video “El regalo”</i></p> <p>Después de observar el video las facilitadoras compartirán una reflexión de la temática del video. Continuando se les indicará a las participantes que, en su propio sitio, cierren sus ojos y que se centren en la música de fondo que la facilitadora está reproduciendo y se concentren en pensar en la importancia que tiene su persona en los diferentes ambientes en el que se desenvuelve (colegio, casa, amigos) y que pasaría si ya no estuviera dentro de esos ambientes. Para finalizar la actividad se les pedirá a los chicos que escriban en una hoja lo que han pensado y que luego lo guarden en un sobre.</p>	Feedback medios audiovisuales	- Video respecto al tema (Apéndice 9) - Música relajante - Hojas de Color - Sobre	25 min
	<p><i>Actividad: Visualización del video “El regalo”</i></p> <p>Por último, se cerrará la sesión con una reflexión sobre la importancia de la valoración en la persona por parte de las facilitadoras, dando oportunidad a que las participantes compartan lo escrito anteriormente y de esa forma creando una conclusión del tema.</p>			12min

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : ¡Hoy yo me siento...!
N° de Sesión : 07
Objetivo General : Identificación y Expresión de las emociones

Objetivos Específicos	Actividades	Estrategias y Técnicas	Materiales	Duración
Ayudar a que los adolescentes reconozcan y expresen sus emociones hacia los demás	<p><i>Actividad: Dinámica “El Regalo”</i></p> <p>Se le entregará a cada participante un hoja con la imagen de un regalo, se le pedirá que escriba dentro del regalo que emociones le podría regalar a su compañero, como la felicidad, empatía, comprensión, respeto, tristeza, dolor, emoción, amargura, etc., después se unirán en pareja y le explicaran él porque de la selección de esas emociones y porque los está regalando.</p>	Dinámica Grupal	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas con los dibujos (Apéndice 10) - Colores - Plumones 	10’ -
	<p><i>Actividad: Expresión y Reconocimiento de emociones</i></p> <p>Luego de la primera actividad, en plenaria se jugará “charadas”. Para ello las facilitadoras le dirán que emociones tendrán que representar mediante películas, por ejemplo: HAPPYFEET (felicidad), SOLO EN CASA (susto), INTENSAMENTE (furia) REY LEON (tristeza), etc. para después entre las mismas participantes tendrán que adivinar y se les pedirá que compartan si es que les pareció fácil representar estos tipos de emociones.</p>	Representación de roles de otros personajes		15’
	<p><i>Actividad: Organización de información</i></p> <p>Por último se realizará una conclusión por grupos, que será escrita en un papelote, en ello expresarán cuales son las emociones que más conocen y por qué a veces se les resulta difícil expresarlos. La facilitadora cerrará la sesión escogiendo las ideas de cada grupo y formar una conclusión final de las emociones</p>	Retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Papelote cuadriculado - Papelote rayado - Plumones gruesos - Plumones delgados 	20’

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : ¡Confía en Ti! Primero que en nadie
N° de Sesión : 08
Objetivo General : Desarrollar la confianza en uno mismo

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Desarrollar la confianza en los demás y además de identificar la utilidad que los sentidos nos pueden propiciar.	<p><i>Actividad: Dinámica "Lazarillo"</i></p> <p>Primero se les preguntará a las participantes si han escuchado del lazarillo y su historia, luego se les explicará cómo es el juego, para ello las facilitadoras le pondrán pañuelos alrededor de los ojos a la mitad de las participantes y las otras compañeras se pondrán detrás de cada una y las guiara hacia un objetivo (Portarretratos), gana el que llegue primero. Para este juego hay que tener en cuenta que el espacio sea grande y libre.</p>	Dinámica Grupal	<ul style="list-style-type: none"> - Pañuelos de colores - Portarretratos de trupán 	10'
	<p><i>Actividad: Introspección Personal</i></p> <p>La siguiente actividad se les pedirá a las participantes que se echen en el suelo y cierren sus ojos mientras escuchan una canción relajante, y mientras van escuchando la música se les ira haciendo preguntas de reflexión como, por ejemplo: ¿cómo me siento?, hasta el momento ¿estoy feliz con lo que logrado? ¿Qué objetivos tienes para este año? ¿A que le tengo miedo? ¿Cuál es mi fortaleza? Después de haber finalizado ello pondrán todo lo que han sentido o pensado en una hoja.</p>	Instrucciones Verbales	<ul style="list-style-type: none"> - Reproductor de audio - Música relajante - Hojas de colores 	10'
	<p><i>Actividad: Compartiendo con las demás</i></p> <p>Después se le pedirá que compartan lo que ha sentido o pensado con sus compañeras y de esa manera compartan a que le tienen miedo o que es la que la detienen a cumplir con sus objetivos que se propusieron y que de sus fortalezas que cada una tiene sea su herramienta para salir adelante.</p>	Conversatorio		10'
	<p><i>Actividad: Retroalimentación</i></p> <p>Por último, la facilitadora realizará una conclusión sobre la confianza en sí mismo y como saber e identificar nuestras fortalezas nos ayudaran a cumplir las metas propuestas. En cajita pondrán sus preguntas y las facilitadoras las responderán aleatoriamente</p>	Feedback	<ul style="list-style-type: none"> - Una cajita - Papelitos de colores 	15'

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : Oye tu eres bueno en ...
N° de Sesión : 09
Objetivo General : **Identificación de las habilidades a través de los demás**

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Desarrollo de las habilidades sociales y el uso de ellas en nuestra vida	<p><i>Actividad: Dinámica “Canasta Revuelta”</i></p> <p>En el cual los participantes se colocarán en círculo y el animador se colocará en el medio. Este se dirige a uno de los participantes se le dice “limón” y tendrá que decir el nombre de su compañera de su izquierda o se le dice “naranja” dirá el nombre de su compañera de la derecha y si se dice “canasta revuelta” todos cambiarán de sitio y así sucesivamente. Cuando ellos se equivoquen serán eliminados y el juego continuará hasta que queden pocos participantes.</p>	Dinámica Grupal		8’
	<p><i>Actividad: Visualización de Video interactivo</i></p> <p>La facilitadora proyectará el video “No pierdas la perspectiva”: es importante rescatar de este video los problemas que tienen los personajes al comunicarse, en solucionar los problemas y el de escuchar a la otra persona y explicarles a las participantes el uso de ellas y cómo podemos poner en práctica en la vida diaria.</p>	Feedback medios audiovisuales	- Video (Apéndice 11) Multimedia	8’
	<p><i>Actividad: Representación de mis Habilidades Sociales</i></p> <p>Los participantes se agruparán en grupos y se les asignará un componente de las Habilidades Sociales (comunicación efectiva, resolución de conflictos, escucha activa) y lo representarán mediante situaciones que puedan suceder en su vida cotidiana</p>	Role Playing		20’
	<p><i>Actividad: Retroalimentación</i></p> <p>Se realizará una conclusión en grupo tomando de ejemplo sus representaciones y la importancia de dar uso a ellas y se les indicará que realicen un dibujo que integre todo lo aprendido de la sesión</p> <p>La siguiente actividad se dividirá en grupos y les dirá que ellos escojan un tema que les gustaría representar acerca de las habilidades sociales y después de ello se le pedirá al grupo el mensaje que ha querido transmitir</p>	Retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Hojas de color - Goma - Cartulina - Plumones 	10’

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : **Hola yo soy...!**
N° de Sesión : **10**
Objetivo : **Uso e importancia de las habilidades sociales**
General

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Reconocer sus habilidades a partir de la retroalimentación positiva de los compañeros	<p><i>Actividad: Dinámica “Cuali- Tarjetas”</i></p> <p>Se le dará a cada participante una cartulina en forma de tarjeta en donde tendrán que color su nombre en la parte de arriba, luego de ello con la ayuda de las facilitadoras colocaran la tarjeta en su espalda con un imperdible. Después de ello se les indicará que entre todas deberán colocarse cualidades positivas y que para ello deberán recorrer alrededor del lugar pedirles a sus compañeras que les coloque sus cualidades.</p>	Dinámica Grupal	<ul style="list-style-type: none"> - cartulina de colores - imperdibles - plumones gruesos - plumones delgados 	10 minutos
	<p><i>Actividad: Conversatorio de la 1° dinámica</i></p> <p>Luego de ello se le pedirá a las participantes que se junten en pequeños grupos y cuenten como se sintieron al darse cuenta que sus compañeros reconocen las diversas cualidades que cada una de ellas tiene y que incluso no sabían tal vez que poseían.</p>	Feedback Verbal		5 minutos
	<p><i>Actividad: Organización de Información</i></p> <p>Se les indicará a las participantes que en el grupo en el que están pondrán desde su perspectiva cual es la importancia de reconocer sus cualidades y que después de ello saldrá una representante de cada grupo para que comente sus ideas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes - Plumones gruesos 	15 min
	<p><i>Actividad: Dinámica de cierre “Propaganda de mí mismo”</i></p> <p>Para esta actividad las participante tendrá que usar su creatividad para realizar una propaganda de sí mismo que ofrecerá al público teniendo en cuenta sus habilidades y cualidades y después tendrán que compartir la propaganda elaborado ante sus compañeras.</p>	Dinámica de cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de colores - Plumones delgados - Plumones gruesos 	15 min

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : YO te siento... Tú me sientes
N° de Sesión : 11
Objetivo General : Descubrimiento de la empatía en los adolescentes

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Desarrollar la empatía en los integrantes	<p><i>Actividad: Dinámica "YAN-KE-PO"</i></p> <p>Se inicia la dinámica "YAN KE PO de la selva", la facilitadora dividirá a las participantes en dos grupos, y se les explicará que en vez de usar la tradicional (piedra, papel y tijera), se usará León, Cazador y Hombre en donde: El león le gana al hombre al piso El cazador le gana al león El hombre piso le gana al cazador Se dará un minuto para que los grupos se pongan de acuerdo y escojan entre León, Cazador y Hombre. Después de ello se les dirá que se coloquen en filas paralelas y de espalda. Posteriormente la facilitadora les comentará que a la cuenta de 3 den la vuelta y muestren el personaje escogido.</p>	Dinámica Grupal		10'
	<p><i>Actividad: Presentación del tema "Empatía"</i></p> <p>Se dará inicio a la presentación del tema el cual se compartirá información acerca de la empatía (concepto) y de las características que tiene esta variable y cómo podemos ejercerla y ponerla en práctica en su vida cotidiana</p>	Exposición	- PPT (Apéndice 12)	15'
	<p><i>Actividad: Dinámica "Ponerse en los zapatos de otro"</i></p> <p>Para esta actividad las participantes trabajarán en pareja y se pondrán frente a frente. La facilitadora indicará que compartan alguna situación difícil que atravesaron, pueda ser en el colegio, con sus compañeras de habitación o en su convivencia diaria. Y el papel de la participante será de escuchar la problemática que le están compartiendo y darle ciertos tips o consejos acerca de cómo podrían abordar el problema. Además de ello las facilitadoras estarán alrededores de los grupos para poder ayudar ante dudas de los grupos</p>	Dinámica		10'
	<p><i>Actividad: Conclusiones del tema</i></p> <p>Posteriormente se les indicará a las participantes que realicen un mapa conceptual con las ideas principales y luego de ello en plenaria las facilitadoras compartirán los mapas realizados y cerrarán el tema con una conclusión</p>	Retroalimentación		10'

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : Hoy me siento Positiva +
N° de Sesión : 12
Objetivo : Generar en los adolescentes el pensamiento positivo.
General

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Desarrollar el pensamiento Positivo en los adolescentes	<p><i>Actividad: Explicación sobre Pensamiento Positivo</i></p> <p>Se empezará la sesión con una pregunta para las adolescentes: ¿Para ustedes que es un pensamiento positivo?, luego de las respuestas de las participantes, y se compartirá un PPT con la información de las características que tiene tener pensamientos positivos ante situaciones difíciles.</p>	Exposición	Power Point (Apéndice 13)	15'
	<p><i>Actividad: Frases positivas para compartir</i></p> <p>Después de la introducción del tema se proyectará un listado de frases. Cada frase será leída por una participante y luego de ello se compartirá en plenaria si alguna vez han compartido esta frase alguien más, como les ha hecho sentir luego de escucharlo y llegar a la reflexión si las leídas lo cambiamos por frases positivas.</p>	Conversatorio	Apéndice 14	15'
	<p><i>Actividad: Dinámica "El teatro positivo +"</i></p> <p>Para cerrar el tema se realizará la dinámica en donde los participantes harán grupos de 6 y se les indicará que en grupo decidirán un tema a representar en donde vea el uso de frases positivas, luego de la representación de las participantes la facilitadora utilizará estos ejemplos que los grupos realizaron para hacer una conclusión del tema y contestar cualquier dudas o preguntas que las participantes puedan tener.</p>	Role Playing		15'

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : ¿Me voy a la derecha o izquierda?
N° de Sesión : 13
Objetivo General : Fortalecer en los adolescentes la toma decisiones y que cuales pueden ser sus consecuencia

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Estimulando la toma de decisiones correctas	<p><i>Actividad: Dinámica “La pelota inquieta”</i></p> <p>Se empezará con la dinámica en donde se formarán grupos de 9 integrantes y cada grupo tendrá una pelota que se la pasaran entre ellas. Para ello la facilitadora les indicara que pondrá una música de fondo y cuando se detenga la participante que tenga la pelota en la mano compartía de que se trató el tema de la sesión anterior , luego la siguiente compartirá cual fue la idea principal, otra participante dirá que actividad se realizó y la última participante contará con que idea se fue de la sesión anterior.</p>	Dinámica Grupal	– Una pelotita de tela	10’
	<p><i>Actividad: Problemas cotidianos y sus soluciones</i></p> <p>La facilitadora les indicará que se agrupen de 3 integrantes. Luego de ello se les dará un papelote y un plumón junto con una problemática. La indicación es que lean que problema les toco y que discutan posibles soluciones tomando decisiones correctas. Posteriormente cada grupo saldrá a exponer su tema y su solución. Para que luego junto con el apoyo de las facilitadoras puedan absolver sus dudas para cada problema que será presentado.</p>	Trabajo Grupal	– Papelitos con las situaciones (Apéndice 15)	25’
	<p><i>Actividad: Retroalimentación</i></p> <p>Para la retroalimentación las facilitadoras utilizaran la técnica de lluvia de ideas para que junto con las participantes se vaya formando una conclusión acerca de las decisiones correctas y como ellas puedan influenciar en la vida cotidiana.</p>	Feedback	–	10’

PROGRAMACION DE SESIONES

Sesión : Así te quiero, Así me quieres
N° de Sesión : 14
Objetivo General : Demostrar afecto hacia los demás

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Identificar diferentes maneras de demostrar afectos hacia las otras personas	<p><i>Actividad: "Acaricias"</i></p> <p>Para esta actividad se les pedirá a las participantes que traigan un peluche y que pondrán al juguete enfrente de ellas y seguirán las indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Acaricia al peluche en su cabeza</i> - <i>Toma la mano del peluche y dile cómo te sientes hoy</i> - <i>Acaricia sus manos, sus rostros y sus ojos</i> <p>Toda actividad debe realizarse con delicadeza</p> <p>Luego de ello se les preguntara a las participantes si ¿se les hizo difícil de decirle como les fue en su semana, hacerle las acaricias al peluche? ¿Qué pasaría si en vez de un peluche fuera una persona? ¿te resultaría difícil?</p>	Dinámica Grupal	Peluche	15'
	<p><i>Actividad:</i></p> <p>Para esta actividad se les pedirá a las participantes que piensen en una de sus compañeras la cual tenga confianza, para ello después que hayan pensado, se les entregara una hoja bond donde escribirán las cualidades positivas de esta persona, porque estaban agradecidas con ella y luego de acabar se reunirá con esa compañera que eligió.</p>	Feedback Verbal		15 minutos
	<p><i>Actividades:</i></p> <p>Para esta actividad , se les preguntara a las participantes como se sintieron después haber escuchado a sus compañeras de demostrar afecto en palabras y con ello la facilitadora cerrará la sesión con una conclusión .</p>	Retroalimentación		10 minutos

PROGRAMACIÓN DE SESIONES

Sesión : Si, Acepto... Como soy
N° de Sesión : 15
Objetivo General : Auto aceptación de cómo somos

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Crear en ellos la autoaceptación de su persona	<p><i>Actividad: Dinámica “Mi historia”</i></p> <p>Se les motivara a los participantes a expresar por escrito, tres momentos más importantes en sus vidas, explicando cual fue la experiencia cuando ocurrió el hecho y como los hizo sentir. Terminado el trabajo se realizara un rueda de comentarios de los participantes sobre cómo se sintieron al realizar el ejercicio</p>	Dinámica de entrada	<ul style="list-style-type: none"> - Apéndice 6 - Lapiceros 	20'
	<p><i>Actividad: Presentación del tema Autoaceptación</i></p> <p>Se realizará una exposición acerca de la autoaceptación tomado en cuenta sus propias historias y como ellas forman parte de su vida e historia personal, dentro de la exposición se compartirá consejos de como la autoaceptacion mejora nuestra autoestima y cómo podemos ponerla en práctica.</p>	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> - Power Point (Apéndice 17) 	15'
	<p><i>Actividad: Canción – Color Esperanza</i></p> <p>Se invita a los participantes a escuchar la canción “Color esperanza” y se les dirá que subrayen las frases que más le impacte. Después compartirán entre ellos sus frases elegidas y cuál fue la razón , para finalizar la facilitadora compartirá una conclusión acerca de la autoaceptación.</p>	Feedback Medios audiovisuales	<ul style="list-style-type: none"> - Apéndice 18 	10'

PROGRAMACIÓN DE SESIONES

Sesión : **Mi futuro? Qué miedo!**
N° de Sesión : **16**
Objetivo General : **Exploración del futuro de cada adolescente**

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Explorar mi presente y futuro	<p><i>Actividad: Dinámica “Explorándome”</i></p> <p>Se les pedirá a los presentes que se sienten y cierran sus ojos, concentrándose en la música de fondo y escuchando lo que el animador va diciendo ejemplo: imagínense ustedes de aquí a 5 años, que estarán haciendo, en qué lugar se encontraran, tendrán familia, están realizando el trabajo que ustedes deseen, entre otros. Después de ello se le pedirá que se junten de dos y compartan en cómo se visualizaron , se sintieron, etc.</p>	Dinámica de entrada	<ul style="list-style-type: none"> - Música relajante - Parlantes 	10’
	<p><i>Actividad: Mis metas y objetivos</i></p> <p>Después se les pedirá a las participantes que trabajen de manera individual y que expresen sus sueños metas, objetivos dentro de 5 y 10 años. Y los plasme en una línea de tiempo. Luego o en otra hoja escribirán lo que les impide realizar es sueño y cuáles son sus oportunidades que tiene. Se les pedirá que se tomen su tiempo y reflexionen acerca de las metas que tienen.</p>	Trabajo individual	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Lapiceros - Plumos de colores 	20’
	<p><i>Actividad: Participación – Mi línea de tiempo</i></p> <p>Después en plenaria los participantes compartirán sus líneas de tiempo, solo aquellas que desean hacerlo de manera voluntaria. Las facilitadoras luego explicarán como el realizar sus líneas de tiempo les ayuda plantearse metas para su vida y también visualizar que se les puede complicar durante el camino a cumplir sus objetivos.</p>	Retroalimentación		15’

PROGRAMACIÓN DE SESIONES

Sesión : Trabajo en equipo... Manos a la Obra
N° de Sesión : 17
Objetivo General : Incrementar la confianza de trabajar en equipo

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Favorecer el conocimiento propio y la confianza y comunicación del grupo	<p><i>Actividad: Dinámica "Viento y Árbol"</i></p> <p>En esta actividad los participantes se pueden desplazar en todo el espacio que tienen y luego la facilitadora les dirá que extiendan sus brazos y empiecen a moverse de forma relajada esta actividad significara igual a viento, pero cuando se diga árbol las participantes tendrán que ponerse rígida. Una actividad en donde las participantes tensionaran y relajaran sus cuerpos.</p>	Técnica de Relajación		05'
	<p><i>Actividad: Presentación del tema "Trabajo en equipo"</i></p> <p>Se le presentará un video sobre el trabajo en equipo, luego en plenaria se llegará a una reflexión acerca de la importancia del trabajo en equipo. Luego se presenta un PPT en donde se impartirá la información correspondiente que el trabajo en equipo trae consigo el éxito, comunicación, compromiso, confianza y objetivo en común.</p>	Trabajo en grupo	<ul style="list-style-type: none"> - Video (Apéndice 19) - PPT (Apéndice 20) - Multimedia 	25'
	<p><i>Actividad: Construyendo la Idea principal</i></p> <p>La facilitadora dividirá a las participantes en grupo de 6 integrantes y se les repartirá un papelote a cada grupo, en donde debatirán la idea principal del tema realizado, posteriormente realizaran una exposición de sus conclusiones, después de ello la facilitadora utilizando sus ideas cerrará el tema de la sesión</p>	Retroalimentación	<ul style="list-style-type: none"> - Papelotes. - Plumones gruesos 	15'

PROGRAMACIÓN DE SESIONES

Sesión : **Mira mi equipo es el mejor**
N° de Sesión : **18**
Objetivo General : **Reconocer la importancia del trabajo en equipo**

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Organización en equipos y la importancia de la comunicación y el trabajo en equipos	<p><i>Actividad: Dinámica “Rompecabezas”</i></p> <p>Para esta actividad se repartirá el rompecabezas (impresas en A 3) en donde los participantes en grupos de 2 y tendrán que armar, pero de manera silenciosa. En esta actividad, se verá como las participantes darán solución sin poder hablar. Luego de ello compartirán como se sintieron durante la dinámica y como lograron solucionar sus problemas de comunicación.</p>	Dinámica de Entrada	- Apéndice 21	15’
	<p><i>Actividad: Dinámica: Realizando mi propagando: Comunicación</i></p> <p>Las facilitadoras dividirán a las participantes en grupos de 6 integrantes y se les dará la indicación que tendrán que realizar una propaganda acerca de la importancia de la comunicación dentro de un trabajo en equipo, para ellos se les entregará los materiales de trabajo. Posterior a ello la facilitadora les indicará que escojan a una representante para que explique cuál es el mensaje de su propaganda.</p>	Trabajo Grupal	<ul style="list-style-type: none"> - Papel craft - Papelotes - Cartulinas - Plumones - Cinta - Hojas de colores 	20’
	<p><i>Actividad: Lluvia de ideas</i></p> <p>Luego de la presentación de los grupos la facilitadora pedirá que las participantes den sus opiniones e ideas acerca de la comunicación y cuál sería su importancia dentro de un trabajo en grupo, después con las participaciones la facilitadora dará una conclusión sobre el tema</p>	Feedback		10’

PROGRAMACIÓN DE SESIONES

Sesión : Trabajo en equipo... Manos a la Obra 2
N° de Sesión : 19
Objetivo General : Incrementar la confianza de trabajar en equipo

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Desarrollo de la autoestima en los adolescentes	<p><i>Actividad: Dinámica "El rey Buchi Bucha"</i></p> <p>Se les indicará a los participantes que se coloquen en círculo y se tomen de las manos y comenzará la ronda: diciendo, Amo mi primo, mi primo German. Todos cantan y giran, de pronto el animador ordena: Alto ahí y los chicos responden ¿qué paso? Y el animador responde el rey buchi bucha ordena que toquen la nariz de su compañero de la derecha y así sucesivamente la dinámica se va desarrollando.</p>	Dinámica Grupal		10'
	<p><i>Actividad: Mural "Autoestima"</i></p> <p>Luego de ellos se le pedirá que todos los integrantes formen un equipo de 3 integrantes y ellos serán los encargados de realizar un mural el cual tiene que contener información sobre que es la autoestima y su efecto en la adolescencia, para esta actividad contarán con el apoyo de las facilitadoras, para absolver dudas o preguntas. El trabajo tendrá que presentarlo de la manera más creativa y se utilizará la técnica de museo para presentar sus murales</p>	Trabajo Grupal	<ul style="list-style-type: none"> - Papel craft - Papelotes - Cartulinas - Plumones - Limpiatipo - Hojas de colores 	25'
	<p><i>Actividad: Conclusiones</i></p> <p>La facilitadora a cargo realizará el cierre de la sesión compartiendo la importancia de trabajar la autoestima en esta etapa y como la podemos ir reforzando con actividades que se puedan hacer en su día a día</p>	Feedback		10'

PROGRAMACIÓN DE SESIONES

Sesión : Me voy bien , mi autoestima también
N° de Sesión : 20
Objetivo General : Identificación de la importancia de la autoestima en nuestras vidas

Objetivos Específicos	Actividad	Estrategias y Técnicas	Material	Tiempo
Refuerzo de que es la autoestima	<i>Actividad: Compartiendo con los demás</i> Se les indicará a las participantes que formen un círculo y luego la facilitadora les dará un número del 1 al 130, después de ello la facilitadora se pondrá en el medio con la pelota, tirará al aire y dirá un número al azar , a las adolescentes que les toque participar compartirán que es lo que recuerdan de las sesiones realizadas o como les ayudo .	Trabajo Grupal	- Pelota de trapo	10'
	<i>Actividad: Reforzando mi autoestima</i> Luego de ellos se le pedirá que todos los integrantes formen grupo de 6 y que en un papelote o craft, diseñen lo que para ellos es la autoestima y que tan importante es en nuestra vida, y que es lo que hemos aprendido en el programa.		- Papel craft - Papelotes - Cartulinas - Plumones - Limpia tipo - Hojas de colores	20'
	<i>Actividad: retroalimentación</i> Las participantes cuando terminen de realizar la actividad anterior. Expondrán sus trabajos y luego las facilitadoras concluirán con la idea principal acerca de que la autoestima no solo se debe de trabajar en la etapa de adolescencia, sino que es trabajo continuo el de aprender a aceptarse a uno mismo.	Retroalimentación		15'



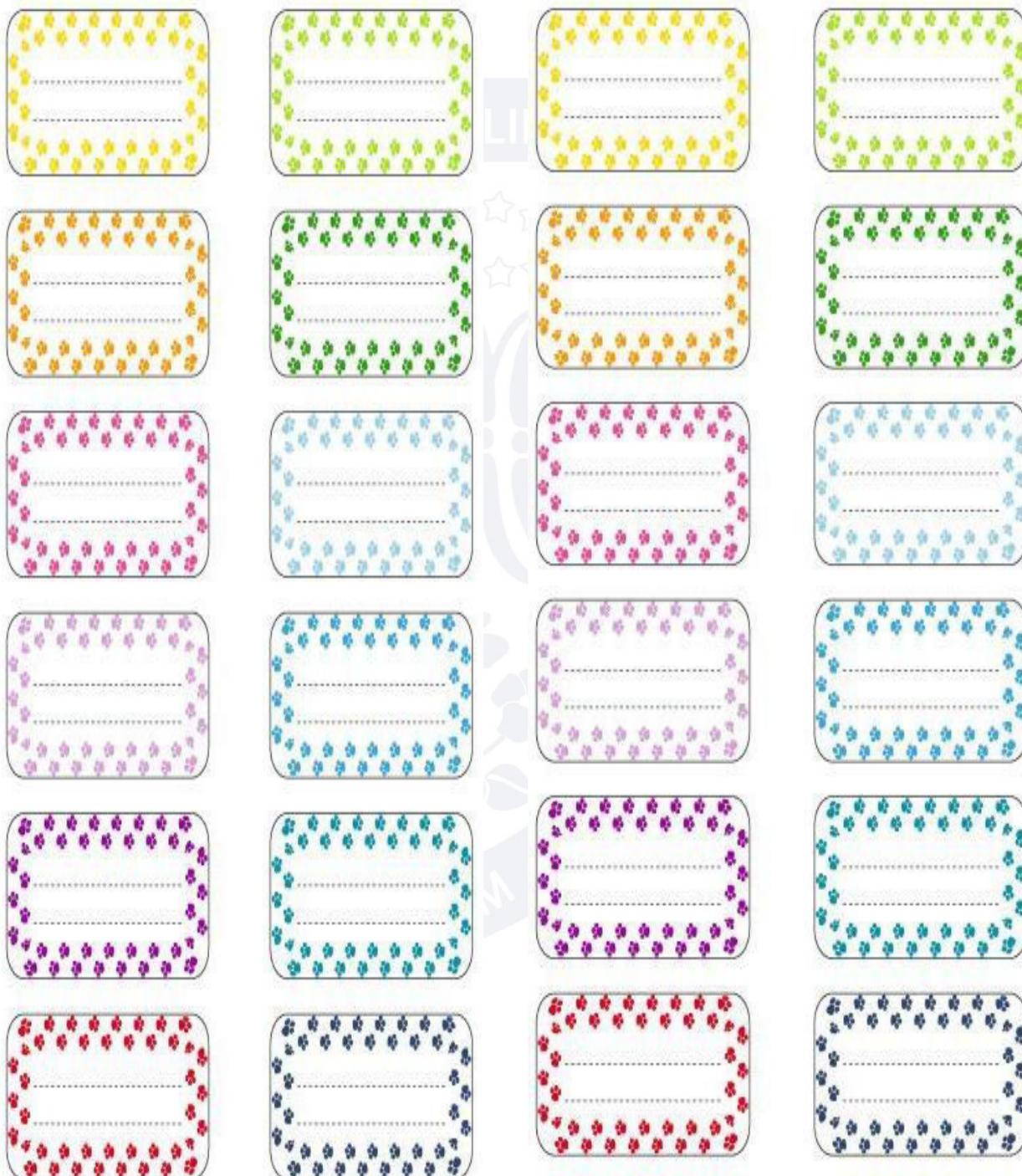
UNIVERSIDAD MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

RUBRICA PARA EVALUACIÓN DE PROCEDIMIENTO METODOLÓGICOS PARA EL DISEÑO DE PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN

CRITERIOS	INSUFICIENTE (0-2)	ACEPTABLE (3)	BUEN NIVEL (4)	EXCELENTE (5)	PUNTAJE
FUNDAMENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN	La fundamentación es confusa y superficial, que denota escaso manejo de la teoría (o teorías) en la que se apoya el programa. La justificación no muestra la relevancia de crear un programa para dar solución a una problemática .	La fundamentación denota manejo de la teoría (o teorías) en la que se apoya el programa, describiendo los postulados, principios y conceptos importantes. Justifica la necesidad de crear un programa para dar solución a una problemática .	Muestra un manejo de la teoría (o teorías) en la que se apoya el programa, describiendo los postulados, principios y conceptos importantes. Justifica la necesidad de crear un programa para dar solución a una problemática.	Muestra un manejo amplio de la teoría (o teorías) en la que se apoya el programa, describiendo los postulados, principios y conceptos importantes. Justifica la necesidad de crear un programa para dar solución a una problemática.	
CONTENIDOS	Los contenidos sobre los procedimientos metodológicos de intervención se han trabajado superficialmente a nivel muy general.	El contenido del trabajo sobre procedimientos metodológicos de intervención demuestra que se ha comprendido lo que han desarrollado.	La información es clara y demuestra cierto dominio sobre el tema.	Los contenidos del trabajo sobre los procedimientos metodológicos de intervención es excelente: comprendió y domino el tema .	
ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS	Los procedimientos metodológicos de intervención son confusas, incompletas y no son coherentes con los objetivos .	Se han descubierto los diferentes procedimientos metodológicos pero no hay conexión no transición entre ellas .	La organización es adecuada y los procedimientos metodológicos están relacionadas entre sí .	Muestra una planificación cuidadosa una secuenciación lógica y clara de los procedimientos metodológicos de intervención de acorde a los objetivos .	
ESCTRUCTURA Y NUMEROS DE SESIONES	La estructura no guarda una secuencia de contenido y la cantidad de sesiones es insuficiente.	La estructura guarda una secuencia de contenido y la cantidad de sesiones es insuficiente .	La estructura es coherente y guarda una secuencia de contenido y la cantidad de sesiones no es del todo suficiente .	La estructura es coherente y guarda una secuencia de contenido y la cantidad de sesiones es suficiente.	
ASPECTOS LINGÜÍSTICOS	Muchos errores ortográficos y sintácticos. Difícil de entender.	Adecuado a pesar de que hay algunos errores.	Fluido y claro a pesar de algunos errores.	Fluido y con un nivel de redacción adecuada.	
CALIDAD DE LA PRESENTACIÓN	Poco elaborado los materiales didácticos. No se consideró aspectos formales.	Se consideraron algunos aspectos formales en los materiales didácticos.	La presentación de ña tarea y materiales didácticos está bien trabajada y se consideraron aspectos formales .	La presentación del tema y materiales didácticos está muy bien trabajada y se caracteriza por su pulcritud y originalidad.	
TOTAL					

Materiales de Trabajo

Sesión 1



Sesión1

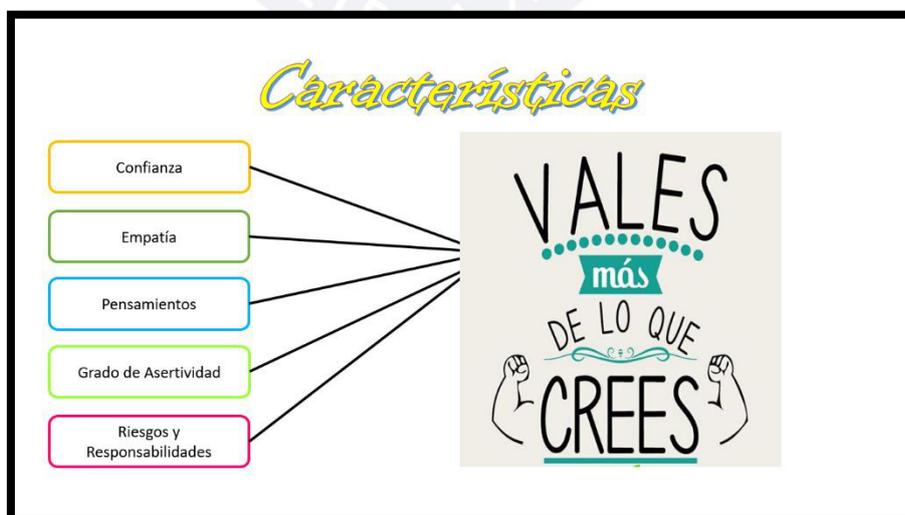


¿Qué es ?

1. PUEDES
mas de lo que te imaginas

2. VALES
mas de lo que crees

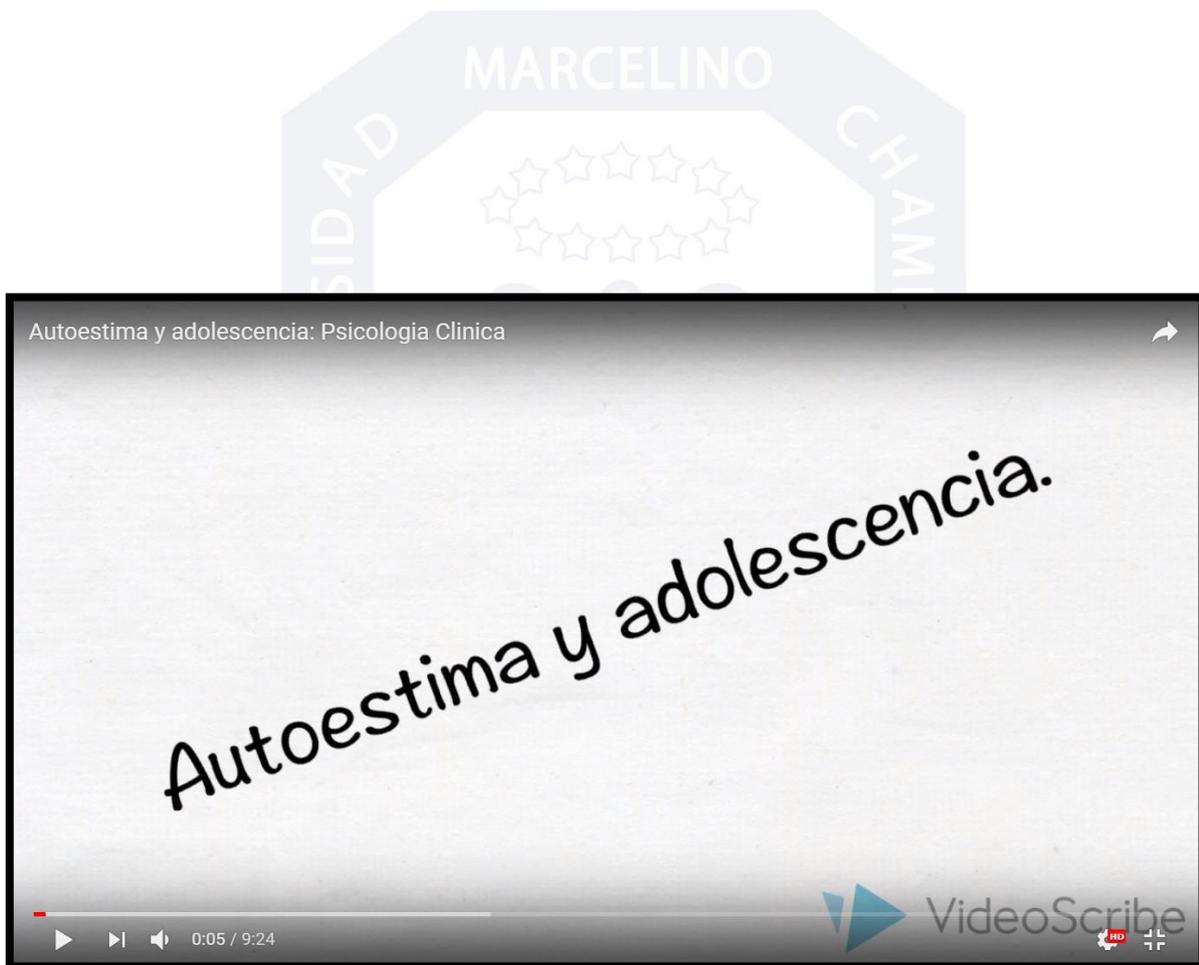
La autoestima es la valoración que la misma persona se tiene. Es por ello que la manera de pensar, sentir, de actuar consigo mismo y la actitud que muestra influye en nuestra concepción de nuestra autoestima



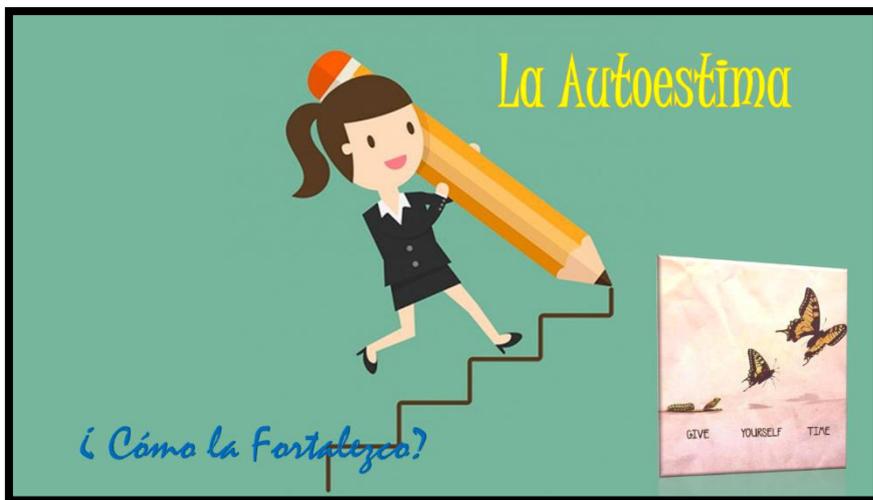
Sesión 1

Video: Autoestima y Adolescencia: Psicología Clínica

Link: <https://youtu.be/3PXSMOkP48w>



Sesión 2



Fortaleciendo

en

mi

Vida

1. REVISAR TU SISTEMA DE CREENCIAS
2. CUIDAR EL LENGUAJE QUE UTILIZAS PARA HABLAR SOBRE TI
3. PIENSAR EN POSITIVO
4. NO BUSCAR LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS
5. DEJAR DE COMPARARTE CON OTRAS PERSONAS

Nos ayuda a tener más confianza en nosotros mismos así como también, en crecer como persona

Sesión 2

Video: Autoestima

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>



Sesión 4

Conclusiones

Sesión 5

Conclusiones

La playa

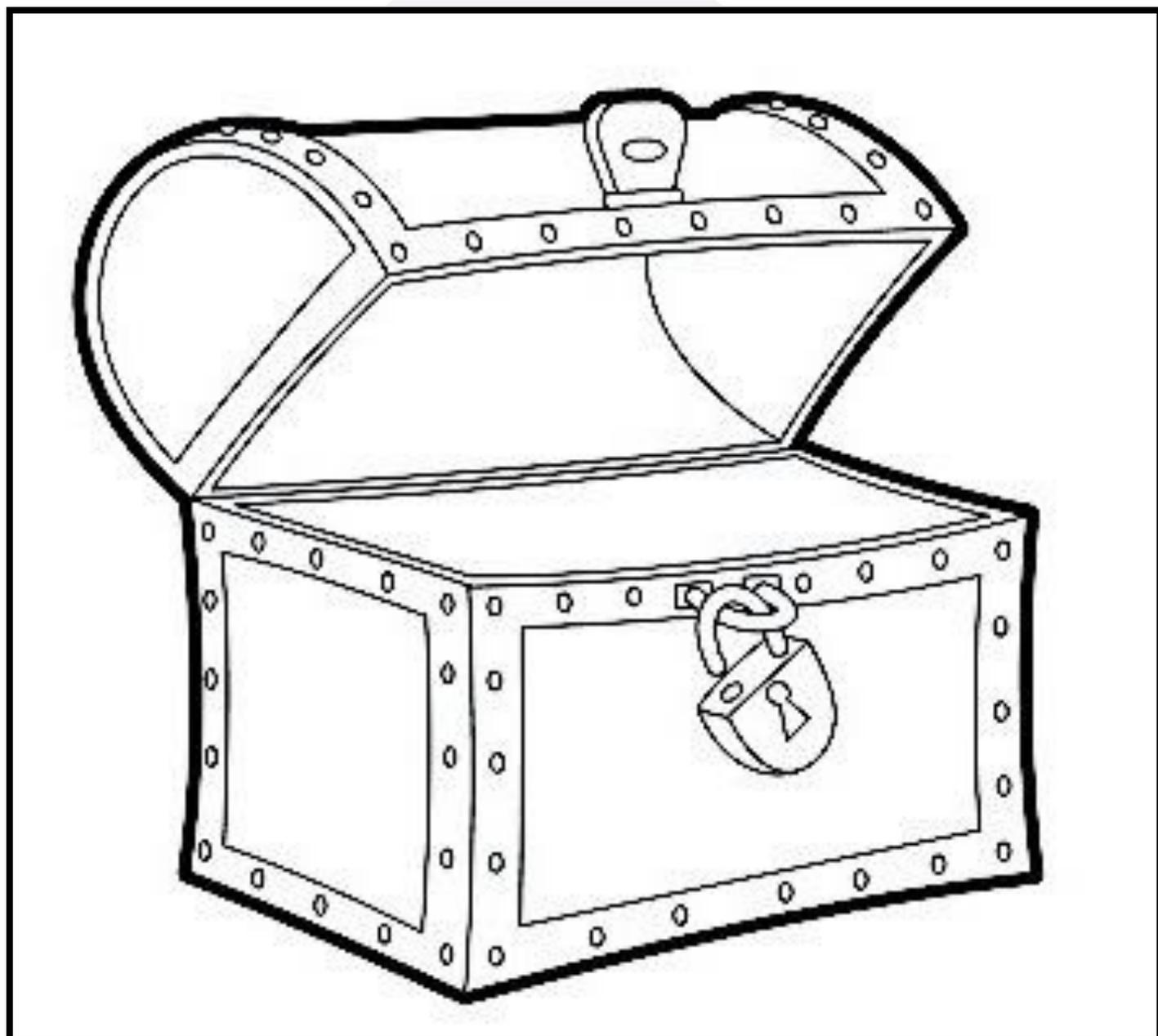
Campamento

Fiesta

Iglesia

Salón de Clase

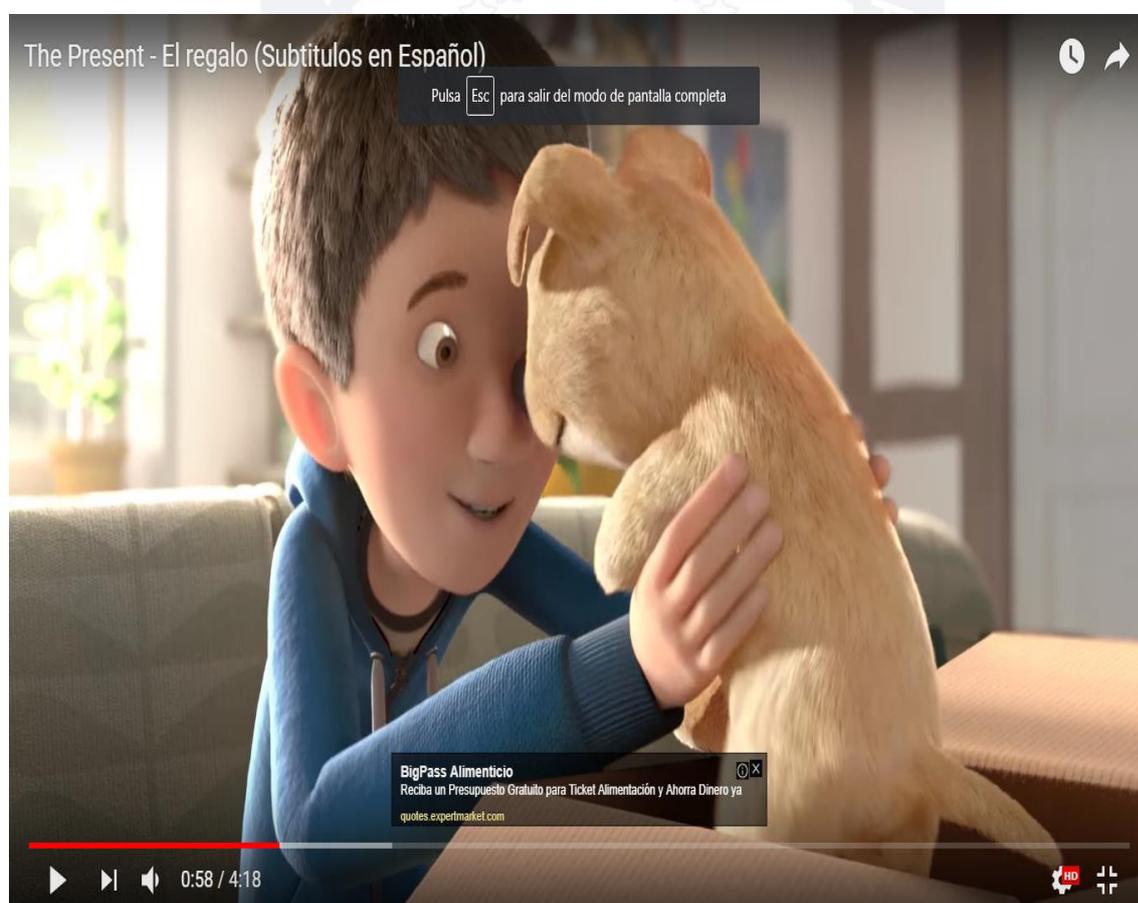
Sesión 6



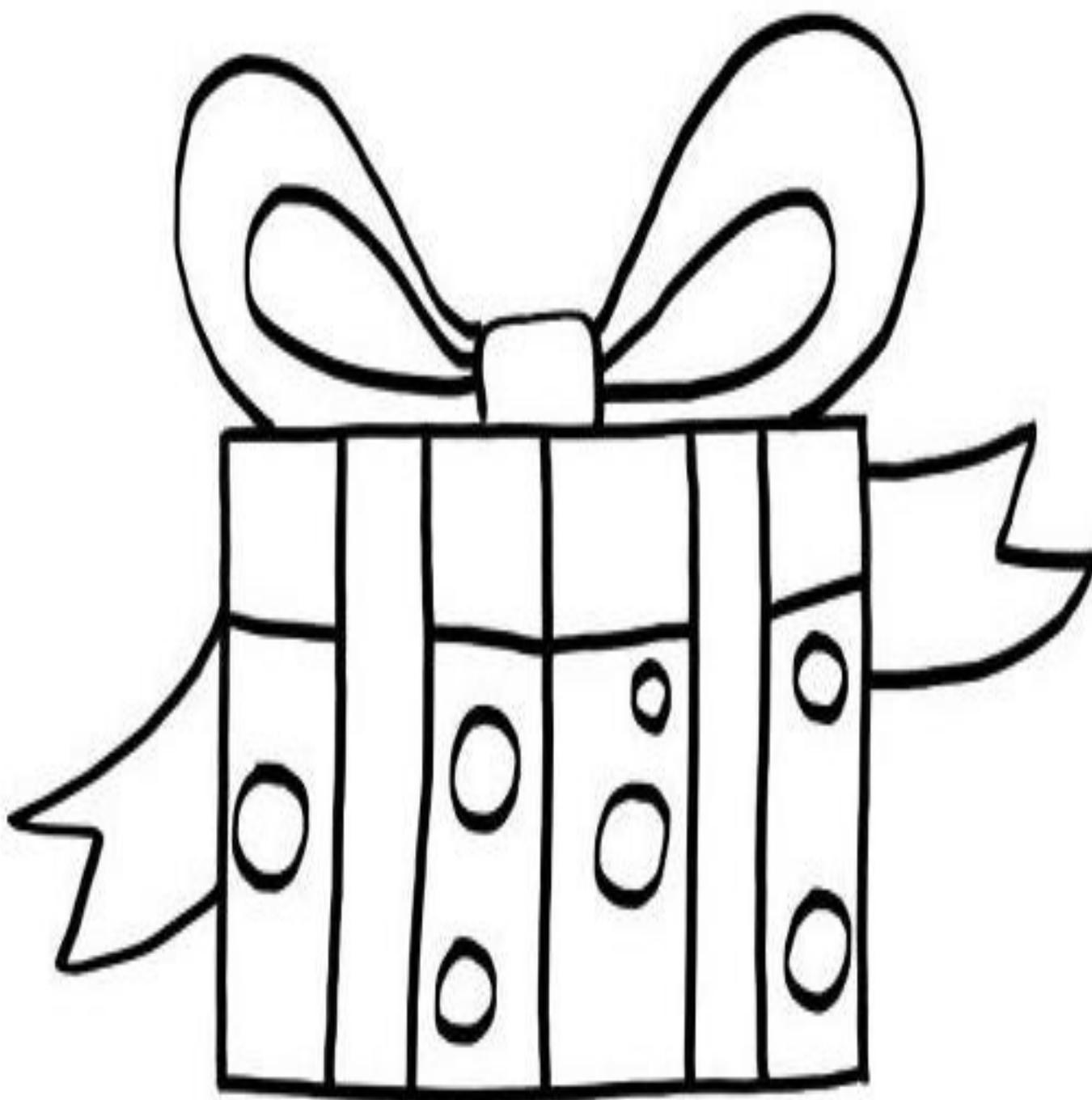
Sesión 6

Video: The Present - El regalo

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=PVq9VVDRXLM>



Sesión 7



Sesión 9

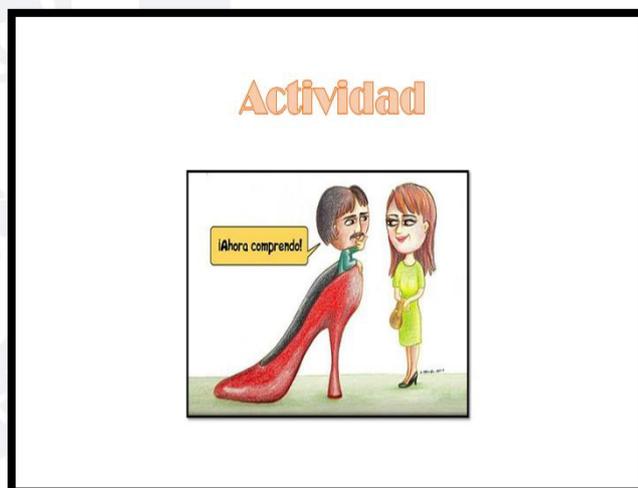
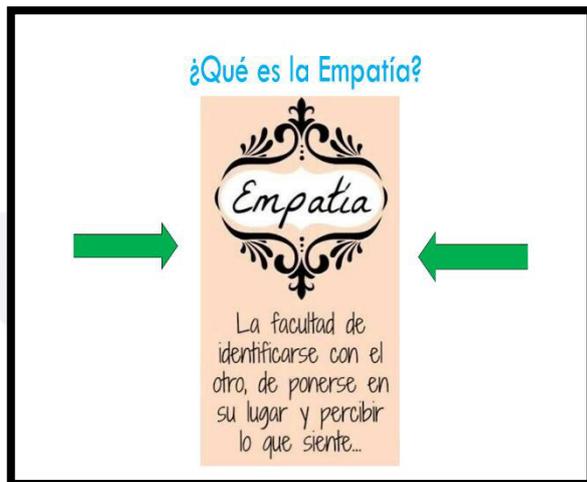
Video: Conflictos- No pierdas la perspectiva

Link: <https://youtu.be/TiNUaHXsjBA>



PETRAM AEL

Sesión 11



Sesión 12

Pensamiento



UN SOLO pensamiento
positivo
POR LA MAÑANA
puede cambiar
TODO TU DÍA



En que nos ayuda

↓

*Piensa como un protón:
siempre positivos*



Nos hace mejor personas

Nos hace más Fuertes

Nos hace más feliz

Nos mejora la salud

**Actividad**

Lee las siguientes frases y después comenta como te sentiste

Sesión 12

Listado de Frases

- ❖ Nunca seré capaz de hacer...
- ❖ Siempre me ganan , no vale la pena intentarlo
- ❖ Seguramente toda me va ir mal
- ❖ Ellos no quieren jugar conmigo
- ❖ Sé muy bien que reprobare...
- ❖ Para que voy a estudiar si no voy a alcanzar mi sueño
- ❖ Tú no sabes por lo que paso

Sesión 13

Perdí la competencia de natación... ¿Cómo me siento?

Reprobé un curso ¿Qué puedo hacer?

Mis amigos me dicen para no ir al colegio

Mis amigas me dicen que cambie de look, pero yo me siento cómoda como soy ¿qué hago?

Sesión 15



MI HISTORIA		
¿Cuál fue la experiencia	¿Cuándo fue?	¿Cómo fue?
1.		
2.		
3.		

Sesión 15



Consejos

1. Dejar ir los juicios negativos
2. A valorar nuestras emociones
3. No te compares con los demás
4. Acepta tus Imperfecciones

ámate te lo debes ♥

Actividad

Ahora escucharemos una canción y luego compartiremos que es lo que más nos llama la atención

Canción: Color Esperanza

Autor: Diego Torres

Sé que hay en tus ojos con solo mirar
Que estás cansado de andar y de andar
Y camina girando siempre en un lugar
Sé que las ventanas se pueden abrir
Cambiar el aire depende de ti
Te ayudara vale la pena una vez más

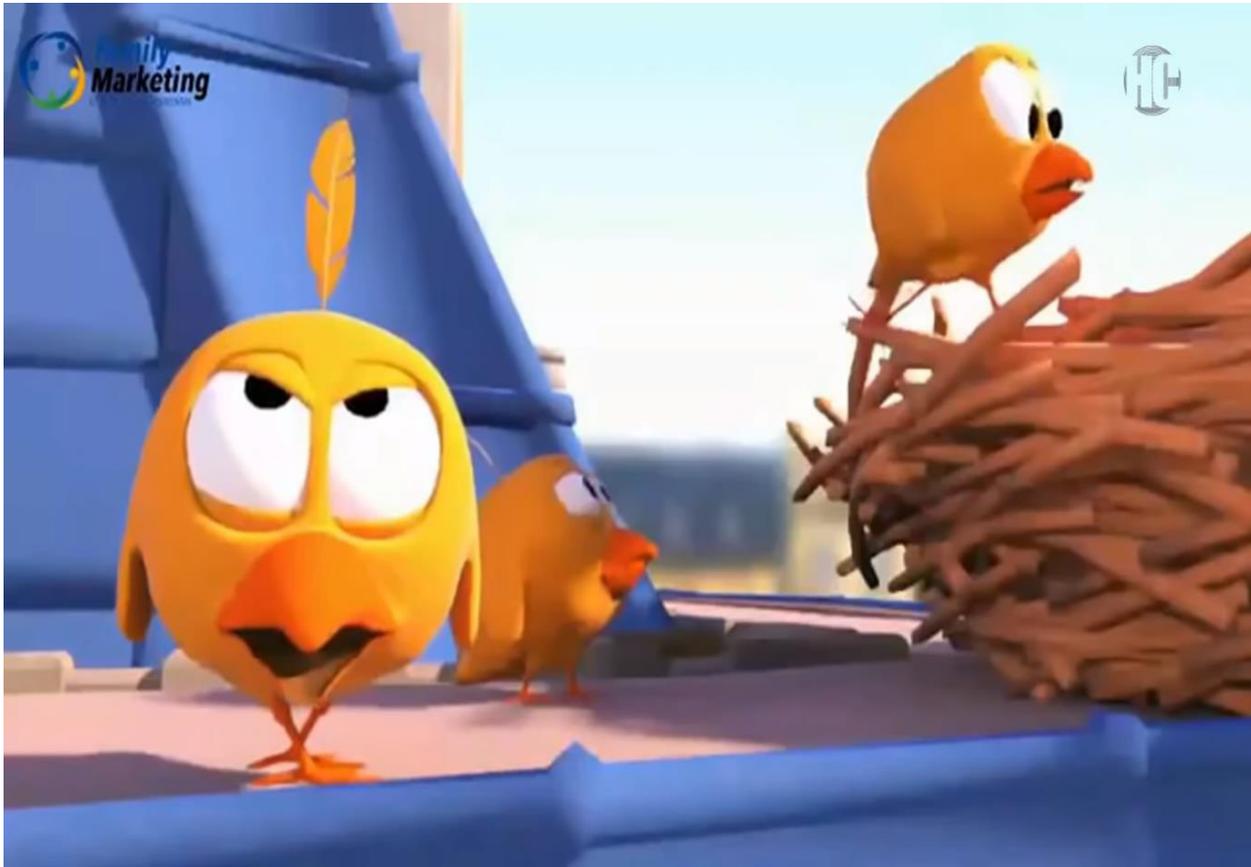
Saber que se puede querer que se pueda

Quitarse los miedos sacarlos afuera
Pintarse la cara color esperanza
Tentar al futuro con el corazón
Es mejor perderse que nunca embarcar
Mejor tentarse a dejar de intentar
Aunque ya ves que no es tan fácil de empezar
Sé que lo imposible se puede lograr
Que la tristeza algún día se irá
Y así será la vida cambia y cambiará
Sentirás que el alma vuela
Por cantar una vez más

Saber que se puede querer que se pueda
Quitarse los miedos sacarlos afuera
Pintarse la cara color esperanza
Tentar al futuro con el corazón
Vale más poder brillar
Que solo buscar ver el sol

Video: Trabajo en Equipo la Cooperación

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=fULBjv0fS2A>



Sesión 17

SI NOS UNIMOS NADIE CAE

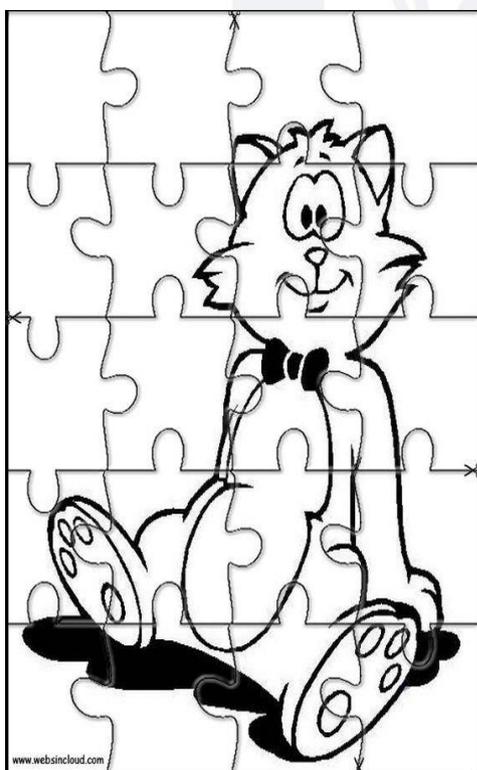
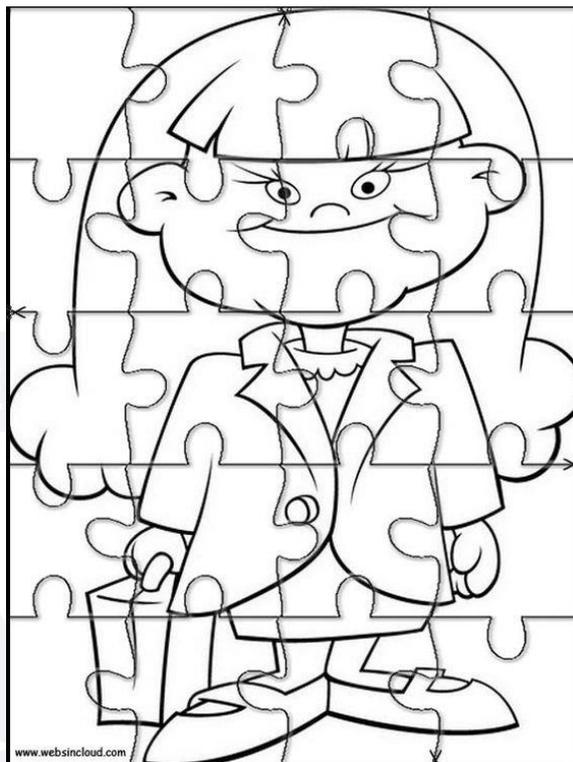
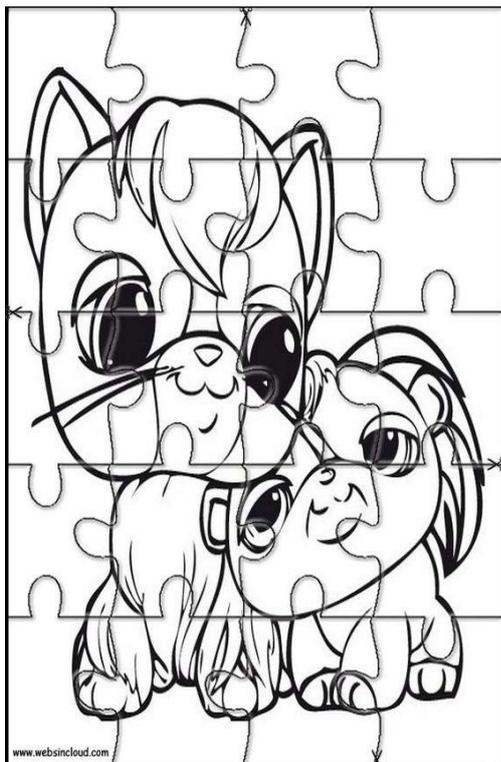
El trabajo en Equipo

Sesión 18

trabajo en equipo, la clave para tocar el cielo

Importancia !!!

- Éxito
- Comunicación
- Compromiso mutuo
- Objetivo en común
- Confianza
- Sentido de pertenencia



Fichas Técnicas

Ficha Técnica

Nombre:	Frases Dudosas
Objetivo:	Fomentar la participación de los participantes durante la sesión, que sus relaciones interpersonales se desarrollen en la actividad
Tiempo:	10 minutos
Desarrollo:	Para esta dinámica se les pedirá a las participantes que hagan dos círculos uno dentro del otro (uno grande y otro pequeño), los participantes se mirarán frente a frente y empezarán a girar, el círculo pequeño a la derecha y el grande a la izquierda, hasta que la facilitadora diga alto y diga que pregunta necesitan responder. Tener en consideración que para esta dinámica ambos círculos deben de tener la misma cantidad de personas y que las preguntas pueden varias (pueden ser de películas, comida favorita, sus pasatiempos favoritos, etc.)

Ficha Técnica	
Nombre:	Encuétrame si puedes
Objetivo:	Desarrollar en las participantes la capacidad de descripción de su persona y de reconocer las características de los otros participantes.
Tiempo:	15 minutos
Desarrollo:	Esta dinámica se trata que los participantes escriban en una hoja sus características con el cual más se identifiquen (pelo largo, negro; alta, baja; ojos: marrones, negros etc.) (cualidades: responsable, cuidadosa, olvidadiza, etc.) luego de ello lo van introducir en un cofre. Después la facilitadora invitará a una participante a escoger un papelito y Esta dinámica se trata que los participantes escriban en una hoja sus características con el cual más se identifiquen (pelo largo, negro; alta, baja; ojos: marrones, negros etc.) (cualidades: responsable, cuidadosa, olvidadiza, etc.) luego de ello lo van introducir en un cofre. Después la facilitadora invitará a una participante a escoger un papelito y dibujar en un papelote a la persona con sus características escritas y de esa manera adivinar quién de los participantes es

Ficha Técnica

Nombre:	El Lazarillo
Objetivo:	Generar la confianza entre los participantes , al igual que la unidad y reforzar el trabajo en equipo
Tiempo:	10 minutos
Materiales	Pañuelos de colores Portarretrato
Desarrollo:	Primero se les preguntará a las participantes si han escuchado del lazarillo y su historia, luego se les explicará cómo es el juego, para ello las facilitadoras le pondrán pañuelos alrededor de los ojos a la mitad de las participantes y las otras compañeras se pondrán detrás de cada una y las guiará hacia un objetivo (Portarretratos), gana el que llegue primero. Para este juego hay que tener en cuenta que el espacio sea grande y libre.

Ficha Técnica	
Nombre:	Canasta Revuelta
Objetivo:	Reforzar el compañerismo entre los participantes y también poner en practica la memoria y la atención en cada una de los integrantes
Tiempo:	10 minutos
Desarrollo:	En el cual los participantes se colocarán en círculo y el animador se colocará en el medio. Este se dirige a uno de los participantes se le dice “limón” y tendrá que decir el nombre de su compañera de su izquierda o se le dice “naranja” dirá el nombre de su compañera de la derecha y si se dice “canasta revuelta” todos cambiaran de sitio y así sucesivamente. Cuando ellos se equivoquen serán eliminados y el juego continuará hasta que queden pocos participantes.

Ficha Técnica	
Nombre:	Cuali- Tarjetas

Objetivo:	Que las participantes identifiquen las cualidades de sus compañeras y también reforzar la integración entre ellas.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - cartulina de colores - imperdibles - plumones gruesos - plumones delgados
Tiempo:	10 minutos
Desarrollo:	Se le dará a cada participante una cartulina en forma de tarjeta en donde tendrán que color su nombre en la parte de arriba, luego de ello con la ayuda de las facilitadoras colocaran la tarjeta en su espalda con un imperdible. Después de ello se les indicará que entre todas deberán colocarse cualidades positivas y que para ello deberán recorrer alrededor del lugar pedirles a sus compañeras que les coloquen sus cualidades.

Ficha Técnica	
Nombre:	Viento y Árbol
Objetivo:	Desarrollar en las participantes una técnica de relajación , tensando y relajando los músculos de sus cuerpos
Tiempo:	5 minutos
Desarrollo:	En esta actividad los participantes se pueden desplazar en todo el espacio que tienen y luego la facilitadora les dirá que extiendan sus brazos y empiecen a moverse de forma relajada esta actividad significara igual a viento, pero cuando se diga árbol las participantes tendrán que ponerse rígida. Una actividad en donde las participantes tensionaran y relajaran sus cuerpos

Ficha Técnica	
Nombre:	El rey Buchi Bucha
Objetivo:	Integración de las participantes, reforzar el seguimiento de instrucciones y la atención.
Tiempo:	10 minutos
Desarrollo:	Se les indicará a los participantes que se coloquen en círculo y se tomen de las manos y comenzará la ronda: diciendo, Amo mi primo,

	mi primo German. Todos cantan y giran, de pronto el animador ordena: Alto ahí y los chicos responden ¿qué paso? Y el animador responde el rey buchi bucha ordena que toquen la nariz de su compañero de la derecha y así sucesivamente la dinámica se va desarrollando
--	--

Ficha Técnica	
Nombre:	YAN-KE-PO
Objetivo:	Integración de las participantes, reforzar el trabajo de equipo al igual que desarrollar la toma de decisiones y la comunicación.
Tiempo:	10 minutos
Desarrollo:	<p>Se les explicará que en vez de usar la tradicional (piedra, papel y tijera), se usará León, Cazador y Hombre en donde:</p> <p>El león le gana al hombre al piso El cazador le gana al león El hombre piso le gana al cazador</p> <p>Se dará un minuto para que los grupos se pongan de acuerdo y escojan entre León, Cazador y Hombre. Después de ello se les dirá que se coloquen en filas paralelas y de espalda. Posteriormente la facilitadora les comentará que a la cuenta de 3 den la vuelta y muestren el personaje escogido.</p>

Ficha Técnica	
Nombre:	Acaricias
Objetivo:	Reflejar las emociones mediante muestras de efectos hacia otras personas.
Tiempo:	15 minutos

Desarrollo:	<p>Para esta actividad se les pedirá a las participantes que traigan un peluche y que pondrán al juguete enfrente de ellas y seguirán las indicaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Acaricia al peluche en su cabeza</i> - <i>Toma la mano del peluche y dile cómo te sientes hoy</i> - <i>Acaricia sus manos, sus rostros y sus ojos</i> <p>Toda actividad debe realizarse con delicadeza Luego de ello se les preguntara a las participantes si ¿se les hizo difícil de decirle como les fue en su semana, hacerle las acaricias al peluche? ¿Qué pasaría si en vez de un peluche fuera una persona? ¿ te resultaría difícil?</p>
-------------	--

Ficha Técnica	
Nombre:	Canasta Revuelta
Objetivo:	Incrementar participación grupal y la integración entre las participantes , así como también reforzar la atención en las participantes
Tiempo:	10 minutos
Desarrollo:	<p>En el cual los participantes se colocarán en círculo y el animador se colocará en el medio. Este se dirige a uno de los participantes se le dice “limón” y tendrá que decir el nombre de su compañera de su izquierda o se le dice “naranja” dirá el nombre de su compañera de la derecha y si se dice “canasta revuelta” todos cambiaran de sitio y así sucesivamente. Cuando ellos se equivoquen serán eliminados y el juego continuará hasta que queden pocos participantes.</p>

