



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E “Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017”

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA**

AUTOR:

Br. María Margarita Gárate de Nieves

ASESOR:

Dra. Dahpne Viena Oliveira

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones pedagógicas

PERÚ - 2018



Presidente

Dr. Manuel Fernando Coronado Jorge



Secretario

MBA. Enrique López Rengifo



Vocal

Dra. Dahpne Viena Oliveira

Dedicatoria

A Dios Todopoderoso, doy gracias por darme esa fuerza de voluntad para culminar y poner en sus Divinas manos este instrumento para que a través y con la ayuda de él pueda llegar a las personas que en realidad lo necesitan que son nuestros (as) niños (as) y adolescentes.

A mi esposo por su apoyo constante e incondicional día a día, a mis hijos Luis Alberto y Norma Isabel por su comprensión y apoyo.

A la niñez y la juventud, pongo a su alcance como instrumento de superación, ayuda y desarrollo personal.

A los maestros, pongo a su disposición como instrumento, quienes están interesados en la mejora, apoyo y superación de sus estudiantes como parte de su desarrollo integral.

A los padres de familia pongo a su disposición este instrumento, quienes se preocupan de ver a sus hijos cada vez mejor en su desarrollo integral y mejora de sus relaciones intrapersonal e interpersonales así como mejora de su autoestima como parte de éxito.

María Margarita

Agradecimiento

A Dios Todopoderoso por darme la suficiente fortaleza, la perseverancia, la voluntad y decisión para concluir este trabajo, porque sé que es un aporte para los maestros, los padres de familia, la juventud y la niñez que necesitan amarse, valorarse, quererse y respetarse para así mejorar su autoestima como parte de su superación personal.

A mi asesor del desarrollo de la tesis, que paso a paso ha ido motivándome orientándome en el proceso y culminación de la tesis.

A la señora Doris Aquino de Saavedra como profesional, en el apoyo de la última fase del Programa MARIMAR, que concluyó con el retiro de reflexión, quien en forma desinteresada apoyó a que culminara este programa.

Declaratoria de autenticidad

Yo, María Margarita Gárate de Nieves; estudiante del Programa de Maestría en Psicología educativa, de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N° 06801870, con la tesis titulada: **“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E “Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017”**

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Tarapoto, febrero del 2018


María Margarita Gárate de Nieves
DNI N° 06801870

Presentación

Señores miembros del Jurado,

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el Grado Académico de Maestra en psicología educativa; presento ante ustedes la Tesis titulada “Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E “Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017”, el mismo que se desarrolló en capítulos con la finalidad de “Determinar el efecto del programa MARIMAR en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017” de la muestra de estudio.

En el capítulo I, se presentó la realidad problemática; la revisión de los trabajos previos, teorías relacionadas al tema; se realizó la formulación del problema, hipótesis y objetivos de investigación

En el capítulo II; se estableció la metodología y diseño metodológico a seguir presente investigación. El mismo que se ejecuta en el capítulo III, conformado por los resultados a nivel descriptivo y correlacional que permitió comprobar las hipótesis investigativas y las hipótesis estadísticas utilizando el estadístico de contraste. En el capítulo IV, la discusión de los resultados se realizó con los antecedentes de los trabajos previos consultados el ámbito internacional y nacional y las referencias teóricas realizadas de ambas variables.

Seguido de los capítulos correspondientes a las conclusiones, recomendaciones y referencias.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

La Autora

Índice

Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación.....	vi
Índice de tablas	ix
Índice de gráficos	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	13
1.1. Realidad Problemática	13
1.2. Trabajos Previos.....	15
1.3. Teorías relacionadas al tema	20
1.4. Formulación del problema.....	500
1.5. Justificación del estudio.....	501
1.6. Hipótesis	522
1.7. Objetivos.....	533
II. MÉTODO	555
2.1. Diseño de investigación.....	55
2.2. Variables, operacionalización.....	56
2.3. Población y muestra	57
2.4. Técnica e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	58
2.5. Métodos de análisis de datos	60
2.6. Aspectos éticos.....	62
III. RESULTADOS	63
IV. DISCUSION.....	71

V.	CONCLUSIONES.....	73
VI.	RECOMENDACIONES	75
VII.	REFERENCIAS	76
	ANEXOS	80
	Anexo N° 01 : Instrumentos.....	81
	Anexo N° 02: Validación	86
	Anexo N° 03: Matriz de consistencia.....	95
	Anexo N° 04: Constancia de autorización.....	98
	Anexo N° 05: Repositorio	99
	Anexo N° 06: Informe de originalidad.....	100
	Anexo N° 07: Acta de originalidad.....	101
	Anexo N° 08: Turnitin.....	102
	Anexo N° 09: Fotos de la aplicación del programa	103
	Anexo N° 10: Carátula de tesis	108
	Anexo N° 11: Acta de sustentación de tesis	109

Índice de tablas

Tabla N°	Título	Página N°
1	Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR.	46
2	Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR	47
3	Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental.	48
4	Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental.	

Índice de gráficos

Gráfico N°	Título	Página N°
1	Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR.	49
2	Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR	50
3	Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental.	
4	Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental.	

RESUMEN

La presente investigación titulada: "Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E "Cleofé Arévalo del Águila", Banda de Shilcayo, 2017", se sustenta en la teoría de las habilidades sociales de Caballo (2005) y de la autoestima de Coopersmith. Así mismo tiene como Objetivo "Determinar el efecto del programa MARIMAR en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria", planteando la hipótesis "El programa "MARIMAR" tiene efecto positivo en la autoestima". El método fue cuantitativo y de diseño pre experimental; la muestra estuvo constituida por estudiantes varones y mujeres entre 12 a 14 años de las secciones "C" y "E" (30 y 29 estudiantes), de la I.E Cleofé Arévalo del Águila. Los resultados muestran que el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado "C", antes de la aplicación del programa MARIMAR, se encuentra a un 73.33% en el nivel de autoestima bajo, lo que supone que estos niños presentan falta de confianza y después de la aplicación, se encuentra en un nivel de autoestima alto en el 63.33%, lo que indica que los niños tienen confianza en sí mismos y saben lo que son capaces de lograr.. Se concluye que el programa MARIMAR tiene efecto en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E "Cleofé Arévalo del Águila". Es decir, que al contrastar las hipótesis, se cumple que $T_c: 3.7854 > T_t: 1,6991$; es decir, $T_c \in RR$, entonces se rechaza la hipótesis nula ($H_0 : \mu O_2 = \mu O_1$) y se acepta la alterna ($H_1 : \mu O_2 > \mu O_1$).

Palabras Clave: Programa MARIMAR y autoestima.

ABSTRACT

The present research entitled: "Effect of the MARIMAR Program on the self-esteem of high school students, IE" Cleofé Arévalo del Águila ", Banda de Shilcayo, 2017", is based on the theory of social skills of Caballo (2005) and the Self-esteem of Coopersmith. It also aims to "Determine the effect of the MARIMAR program on the self-esteem of students in high school", proposing the hypothesis "The program" MARIMAR "has a positive effect on self-esteem." The method was quantitative and pre-experimental design; the sample consisted of male and female students between 12 and 14 years of sections "C" and "E" (30 and 29 students), of the I.E Cleofé Arévalo del Águila. The results show that the level of self-esteem of the first grade "C" students, before the application of the MARIMAR program, is 73.33% in the low self-esteem level, which means that these children have a lack of confidence and after the application, it is at a high level of self-esteem at 63.33%, which indicates that children have confidence in themselves and know what they are capable of achieving. It is concluded that the MARIMAR program has an effect on self-esteem of students of the first year of high school of the IE "Cleofé Arévalo del Águila". That is to say, when contrasting the hypotheses, it is satisfied that $T_c: 3.7854 > T_t: 1.6991$; that is, $T_c > T_t$, then the null hypothesis is rejected and the alternative is accepted).

Keywords: MARIMAR program and self-esteem.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática

La baja autoestima es un problema en todo el mundo en todos los niveles sociales, siendo más afectados los niños y adolescentes, con más incidencia en las mujeres. Según Silvia Congost, "la autoestima es formada a raíz de la aprobación de los afectos y de los reconocimientos que nos dan nuestros padres y a pesar de que un 30% de como percibimos el mundo venga de la genética, en un 70% depende de todo lo que nos rodea de nuestro medio ambiente"

En Italia, el 82% de las niñas han experimentado mucha presión por tratar de ser bellas. En la india, el 63% de las niñas están preocupadas por el peso que tienen y el 53% están pensando en hacerse una cirugía plástica. Por otro lado, en Brasil, el 50% de las niñas menciona que si fueran más bellas serían más felices y la mitad de ellas cree firmemente que interactuar de manera cibernética es mejor, ya que se sienten con más confianza.

Cada cuatro personas una entre 7 y 17 años esta con la autoestima baja y dicen padecer los síntomas del estrés postraumático, tales como la depresión y la ansiedad, a través de una encuesta que se realizó a unas 25.000 estuantes. 51% (más de la mitad de ellas) menciona que son pocas las personas de confianza las que tienen. El 32% asegura que, en muchas oportunidades "son malas o que no tienen remedio". Un 28% menciona que "no le gusta como son". Un 23% afirma que "volviendo a nacer, les gustaría ser diferentes a lo que son ahora". Un 20% cree que "es más débil que los demás"

La baja autoestima está basada en el poco interés, en la poca apreciación individual, el desinterés, el desasosiego y en todos los casos la depresión y también estos casos han sido detectados en niños que están en colegios públicos no solo en las privadas.

En la I. E. "Cleofé Arévalo del Águila" se dio por primera vez la tutoría el 2001, donde los estudiantes con mayores problemas de comportamiento y mayor

incidencia son de primero y segundo grado y en poca escala tercero de educación secundaria, en su mayoría los chicos viene de familias desintegradas y con problemas de maltrato, con padres sin educación completa, también con baja autoestima, mucho los pegan, insultan, y algunos que no viven con sus padres piensan que nadie los quiere, todos estos jóvenes presentan poca motivación e interés por el estudio, mucha irresponsabilidad en realizar las tareas escolares; falta de entusiasmo ante las felicitaciones o aprobaciones frente a un logro que obtienen, no se valoran ni se respetan así mismo, son permisibles a las faltas de respeto y estima de sus compañeros; las niñas en la hora del recreo buscan a los chicos, especialmente a los que tienen comportamientos poco adecuados o que manifiestan conductas negativas como repitencia, relajamiento, bajas calificaciones, no entran a clase, no cumplen con sus tareas, poco aseados y en otros extremos no llevan el uniforme correctamente puesto; entre compañeros se dejan jalonear, tocar y empujar; las niñas inician las relaciones sexuales a temprana edad; algunos chicos desde temprana edad comienzan a consumir sustancias psicoactivas, y algunos se vuelven comercializadores, con frecuencia se dan los embarazos precoces en las adolescentes; se ve problemas de pandillaje; no existe respeto y consideración con sus padres; se observa que los chicos hacen lo que les viene en gana; faltan el respeto a algunos docentes; comportamientos inadecuados; pocos comunicativos; no son asertivos; son fáciles de caer en las lacras sociales. En casos extremos no tienen ganas de seguir viviendo: manifestando sentimientos adversos por la vida, pocas ganas para seguir viviendo, apatía por las manifestaciones de la vida.

Frente a toda esta problemática la autora pretende medir el efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo.

De esta manera obtengan capacidad para poder tomar las decisiones necesarias y poder dar soluciones a los conflictos para generar el dialogo permanente con sus padres. Lo importante es que el Programa “MARIMAR” origine pensamiento crítico el cual les pueda ayudar a comenzar un proceso de

desarrollar que es necesario y fundamental para todos dentro de una sociedad en la que como podemos observar todo está en desorden, donde la información se excede, donde cualquier persona puede tener lo que desea por medio del internet y no es necesario que tenga una buena causa. Y es que ahora el sentido común, no ordinario, no evidente ya no tiene que ser considerado para poder hacer cosas en favor de grandes conceptos, que las personas naturales las cuales no tiene en muchos casos la educación adecuada ni tampoco los recursos les es menos difícil de comprender.

1.2. Trabajos Previos

Internacionales

Rivadeneira, R. (2015, p. 110), realizó un trabajo de investigación “Incidencia en el desarrollo de la autoestima, en el rendimiento académico de los estudiantes del noveno año de educación básica de la escuela Ángel Noguera, parroquia Sevilla Don Bosco” (tesis de postgrado), el cual tuvo como objetivo principal el estudiar el crecimiento del autoestima en los estudiantes, el cual después de toda esta investigación se pudo llegar a la conclusión que se necesita motivar e incentivar a los estudiantes a que participen constantemente en todos los procesos de su educación, siendo ellos mismo los que construyan sus nuevos conocimientos. También nos dice que en algunos casos los estudiantes tiene buenas relaciones sin embargo no logran una adecuada relación o una excelente relación y en algunos casos otros estudiantes no tiene ningún tipo de relación, es por este motivo que existe una dificultad para poder incorporarse cuando se forman los grupos de trabajo, esto ocasiona que los alumnos no participen lo suficiente, y esto trae como consecuencia que su rendimiento académico no sea muy bueno. Otra de las conclusiones es que estos estudiantes se muestran seguros e interesados en ellos mismos cuando se trata de ser partícipes de algún acontecimiento social, sin embargo se deben enfocar en los jóvenes que muestran dificultades al relacionarse, trabajando en su autoestima y desenvolvimiento.

Valdez, H. Cantúa, J. y Balderrama, M. (2014, p. 14), desarrollaron un estudio experimental “Nivel de autoestima y su relación con el rendimiento escolar con

estudiantes del tercer semestre del Cobach plantel Navojoa”. (tesis postgrado), con la aplicación de estrategias psicológicas a estudiantes de Navojoa, México, donde se observa la mejoría de los participantes al aplicar las estrategias del Proyecto de Intervención (PI) de la variable autoestima; estos son mucho más buenos que los resultados que le competen a los puntajes que se obtuvieron antes del PI y luego de implementar algunas de estas actividades: grupo focal, el Taller “Por lo que soy”, proyección de la película “Un sueño Posible”, la conferencia “Manejo y Control de las Emociones”, la plática “Familia/Escuela, resolución de conflictos”, el Foro “Lo que no sé de mí”, espacio “Pintando nuestras diferencias” y “Punto de Reunión”. Dentro del test que se tomó para poder estudiar la autoestima, la cual nos facilita el poder estudiar también las cosas que el individuo toma como juicio valorativo de sí mismo con relación a su desempeño, sus atributos y sus capacidades, se pudo observar los resultados de un crecimiento positivo dentro de los jóvenes que habían estado presentado este problema.

Geslin, K. (2016, p. 67-70.) en su tesis “Efecto producido en la autoestima por una propuesta basada en juegos cooperativos en el área de Educación Física” (tesis postgrado). Siendo el objetivo determinar el efecto que se genera en el autoestima una actividad que está constituida en base a juegos donde la cooperación es el objetivo principal. Principalmente, de las seis dimensiones que forman parte de la autoestima solo se hará mención de tres de ellas. Las cuales son en primer lugar el aspecto físico, la aceptación social y la competencia deportiva. Para poder desarrollar el siguiente trabajo de investigación se tuvo que intervenir a unos alumnos de un centro Educativo Primario. Los principales resultados que se pudieron obtener nos reflejan una mejoría en cuanto a la autoestima y en dos de las dimensiones que se mencionaron con anterioridad, sin embargo no se pudo obtener el mismo resultado en cuanto a la dimensión del aspecto físico.

Nacionales

Chuñe, W. (2015, p. 60), realizó un estudio cuantitativo-descriptivo “Niveles de autoestima en estudiantes secundarios de Chiclayo” (tesis postgrado). Teniendo como esencial objetivo de determinar los niveles de autoestima en estudiantes secundarios de Chiclayo; para lo cual seleccionó una muestra de 123 estudiantes, obteniendo que menos de la mitad de estudiantes están ubicados en un promedio de nivel alto de autoestima, aunque hay pocos que presentan baja autoestima; en el área social se muestra que hay un mayoritario de nivel alto de autoestima, mientras que en el Área Familiar se observa que existe un considerable número de sujetos que obtuvieron resultados bajos de la autoestima, lo cual se puede interpretar como que ellos no han podido formar las cualidades ni las habilidades adecuadas para poder relacionarse asertivamente con la familia.

Pejerrey, R. (2015, p. 10) desarrolló una investigación “Clima social familiar y la autoestima en estudiantes de educación secundaria en Lima”, (tesis de postgrado) esta investigación tuvo como uno de sus principales objetivos el poder delimitar cual es la relación que existe entre el clima social, familiar y el autoestima de los jóvenes, en donde se tendrá como instrumento de evolución al test de Moos y también otro cuestionario, el cual les puedo permitir examinar el autoestima en una población de 132 jóvenes estudiantes, determinando de esta manera la existencia de una relación significativa entre el clima social familiar y el autoestima de los jóvenes, de la misma manera también hay una relación entre las dimensiones del clima social familiar, tales como: el poder relacionarse, el desarrollarse y también el poder estabilizarse, tienen mucha relación con el autoestima, esto se dio en todos los casos en los que se aplicaron las pruebas de hipótesis del coeficiente de correlación de Spearman. Así de la misma forma también el resultado de esta investigación llegó a la conclusión que los jóvenes que presentaron un nivel poco adecuado en cuanto al clima social familiar también mostrar niveles muy bajos de autoestima.

Saucedo, K. (2013, p. 58), realizó un trabajo de investigación, “Agresividad y autoestima en la ciudad de Chimbote con estudiantes del nivel secundario” (tesis de postgrado), teniendo como objetivo establecer la correlación entre

agresividad y autoestima en la ciudad de Chimbote con estudiantes del nivel secundario; llegando a concluir que la correlación existente entre variables es inversa o negativa. En esta línea los niveles de la autoestima predominantes se ubican en un promedio de nivel bajo y en los niveles de agresividad predomina el nivel alto ; con lo cual, se ha logrado evidenciar que entre la autoestima y agresión física la correlación negativa es muy baja. En la comparación de autoestima y agresividad verbal arrojó un resultado que evidencia una correlación negativa baja, igualmente la relación entre la autoestima y hostilidad corresponde a una relación negativa. En la correlación entre la autoestima y el área de ira arrojó un resultado igualmente inverso; sí como también la correlación de las variables agresividad y el área de sí mismo general. Resultados similares de correlación inversa o negativa se dieron entre la agresividad y los componentes de área de pares, área de hogar padres y el área de escuela.

Regionales

Ramos, B. (2018, p. 66), en su tesis de investigación, “Relación entre la autoestima y el nivel de logro en el área de matemática de los estudiantes del tercer grado (sección única) de educación primaria de la asociación educativa “San Lucas” del distrito de Elías Soplín Vargas - segunda Jerusalén de la provincia de Rioja, 2015” (tesis de postgrado), teniendo como objetivo de determinar la relación entre la autoestima y el nivel de logro en el área de matemática de los estudiantes del tercer grado (Sección única) de Educación Primaria. Los objetivos específicos fueron: analizar el nivel de autoestima de los estudiantes del tercer grado (Sección única), analizar el nivel de logro en el área de matemática de los estudiantes del tercer grado (Sección única), y establecer la relación entre la autoestima y el nivel de logro en el área de matemática de los estudiantes del tercer grado (Sección única). Metodológicamente, el diseño de investigación fue descriptivo-correlacional, con una muestra de 16 niños de la Asociación Educativa “San Lucas”, y en el proceso de análisis estadístico se obtuvo aceptación de la hipótesis de investigación con una confianza del 95%, y un coeficiente de correlación de

Pearson $r_s = 0,9287$ positiva muy fuerte. El nivel de autoestima de los estudiantes del tercer grado (Sección única) de Educación Primaria de la Asociación Educativa “San Lucas” es alta, debido a que en sus dimensiones: expectativas y proyectos obtuvieron un nivel regular; cualidades y carencias, nivel alto; y persona como valor, alto. La relación entre la autoestima y el nivel de logro en el área de matemática de los estudiantes del tercer grado (Sección única) de Educación Primaria de la Asociación Educativa “San Lucas” es significativa porque se obtuvo un coeficiente de Pearson de $r_s = 0,9287$, que significa correlación positiva muy fuerte.

Arévalo, S. (2018, p. 11), en su tesis de investigación, “Habilidades sociales y conducta agresiva en estudiantes del 2do año de secundaria de la I.E “Santa Rosa” – Tarapoto”. (Tesis de postgrado), en este trabajo de investigación se ha tenido como objetivo principal el poder determinar cuál es la relación que hay entre las habilidades sociales y la conducta agresiva en estudiantes del 2do año de educación secundaria de la institución ya mencionada con anterioridad en el título del presente trabajo. En este trabajo se tuvo como modelo de investigación al tipo descriptivo correlacional, dentro de este trabajo hay una hipótesis que nos dice que si hay relación entre las habilidades sociales y la conducta agresiva en los estudiantes que ya fueron mencionados anteriormente en el título de este trabajo. Para este trabajo se utilizó una muestra poblacional que estuvo compuesta por 60 jóvenes de dicha institución. A los cuales se le aplicó como instrumento de recolección de información la escalada de habilidades sociales y la escala CA. Los cuales dieron como resultado que el tipo de habilidad social que predomina en estos jóvenes son las habilidades que están ligadas a los sentimientos y a las habilidades alternativas dieron un resultado de 26.7%. con lo cual podemos llegar a la conclusión que si hay una relación significativa entre las habilidades sociales y la conducta agresiva.

Vela, S. (2017, p. 11), en su tesis de investigación, “Habilidades sociales y conducta agresiva en estudiantes del 2do año de secundaria de la I.E “Santa Rosa” – Tarapoto”. (Tesis de postgrado), teniendo como objetivo el poder delimitar cual es la relación existente entre el autoestima y la expresión oral en

los estudiantes que ya fueron mencionados anteriormente en el título del presente trabajo. En esta tesis se utilizó como modelo de la investigación, un modelo descriptivo correlacional, la muestra de la población que se estudio estuvo conformada por 24 jóvenes estudiantes. En esta tesis se tuvieron en cuenta dos instrumentos para poder recabar la información, los cuales fueron, la escala valorativa la cual nos permite medir cual es el nivel de expresión oral y también un cuestionario relacionado a la autoestima, los cuales fueron adaptados y se validaron por medio del juicio de personal especializadas. Los resultados más resaltantes de esta tesis, en primer lugar, fueron que el autoestima de estos jóvenes tiene predominancia media y baja, lo cual se ve reflejado en un 71% y 29% de jóvenes, por otro lado en la expresión oral el 42% de jóvenes se ha ubicado en el logro progresivo. Lo que indica que si hay una correlación entre estas dos variables de estudio. Es así como se llegó a la conclusión de que si hay una relación significativa y directa entre el autoestima y la expresión oral dentro de los estudiantes de dicho grado y de dicha institución, por lo que se obtuvo un nivel de correlación de 0,701 alta, lo que nos quiere decir es que el autoestima de los jóvenes tiene una relación directa con la expresión oral.

Teorías relacionadas al tema.

La teoría de Skinner, investigador de la Universidad de Harvard (USA), **las personas son como “cajas negras”** los estímulos que nos llegan y las reacciones a estos son reconocidos perfectamente, sin embargo no conocemos experimentalmente cuales son los procesos internos los que ocasionan que uno de estos estímulos en particular obtenga una respuesta. Pero si logramos descubrir al estímulo que genera una respuesta en el organismo, para que de ese organismo se obtenga la misma respuesta, solo es necesario que apliquemos el estímulo que se desea. Aprendizaje es igual que condicionamiento, de acuerdo con esta teoría. De manera que si deseamos que un individuo aprenda un nuevo comportamiento, tenemos que condicionarle ese aprendizaje. El objetivo es poder captar estímulos positivos, conocidos como refuerzo, es decir cuando el individuo presenta un

comportamiento que deseamos que aprenda, los refuerzos deben ser entregados cuando el individuo está mostrando el comportamiento deseado. Para que ocurra el condicionamiento no es necesario que siempre se dé el refuerzo por el buen comportamiento del individuo. Muchas veces el dar refuerzos no genera un condicionamiento permanente.(p.6)

La teoría de Lev Vigotsky (1896-1934) Nos dice que el aprendizaje es un proceso social que se da en la persona a forma de integración con su medio ambiente “El aprendizaje de forma literal nos dice que es un proceso necesario y universal en el crecimiento y evolución tanto como en las funciones humanas específicamente así como en las funciones psicológicas y las organizadas por la cultura. El aprendizaje es un proceso social, no es individual ni aislado, de manera que se es necesario anteceder al desarrollo, para que de esta forma el desarrollo siga su proceso”. Esto quiere decir que con respecto al aprendizaje de una persona es necesaria la interacción con su medio ambiente y su historia, nada de lo que se aprende es aislado o privado del desarrollo de las funciones humanas y psicológicas. (p. 12)

Teoría cognitiva del constructivismo.

Es un conjunto de teorías pedagógicas y psicológicas.

Todas estas teorías reconocen y coinciden que la base y eje fundamental del proceso educativo, es el desarrollo como persona, a partir de este deben ir relacionados los contenidos para la educación.

Para los constructivistas el proceso de aprendizaje es algo interno que no se logra observar de manera inmediata sin embargo también comprende la actividad cognitiva de la persona para poder concluir con un significado. (p. 14)

Teoría de la autoestima de coopersmith (1967)

Coopersmith propuso la teoría de la autoestima, y esta principalmente determinada por el ambiente familiar. Este elemento es sumamente importante para poder determinar la autoestima de la persona. Habla de que es un indicador importante y significativo las experiencias y autoestima de los padres para el desarrollo de la autoestima de una persona. Cuando eres niño de autoevaluar por

medio de lo que has observado en tus padres, observando sus deficiencias y sus puntos buenos también, como si se estuviera realizando una crítica. (p.56)

Teoría de Pope, McHale y Craighead (1988) en esta teoría se explica a la autoestima como el examen acerca de la información que se tiene sobre el autoconcepto y se produce a través del sentimiento que el individuo tiene sobre sí mismo. Para simplificarlo, la autoestima se produce por la disputa entre lo que se percibe de uno mismo y el ser ideal es decir lo que la persona quisiera llegar a ser. Esta forma de medir la autoestima, se desarrolla en distintas áreas de la vida, esto va depender del tipo de intereses o tareas en las que se desenvuelve la persona y también dependerá de su etapa de desarrollo. Se dice el autoestima en niños u preadolescentes se ven integrados distintos componentes, los que representan dominios importantes en la vida, por decir, en lo académico, lo social, lo familiar, lo global y corporal. (p.58)

El Programa “MARIMAR”

A. Definición del programa MARIMAR: El programa es un conjunto de estrategias que se presentan con la articulación de actividades complementarias destinadas a promocionar el desarrollo integral de los estudiantes a través de la realización de actividades grupales, en las que participan estudiantes de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila. Uno y otro término hacen referencia a la idea de que lo verdaderamente esencial en la educación de nuestros estudiantes es su desarrollo integral y global como personas que viven en sociedad. La transmisión pura y dura de conocimientos, en aras de una mayor competitividad social y laboral, no ha de ser el único objetivo que se marquen los sistemas educativos.

B. Objetivos del programa MARIMAR

Objetivo general

Fortalecer, en las y los adolescentes escolares participantes, las habilidades sociales y estrategias holísticas que les permitan una mejor interrelación en la familia, la escuela y en la comunidad.

Objetivos Específicos

Fortalecer en las y los participantes su nivel de autoestima.

Desarrollar destrezas y habilidades para una adecuada comunicación interpersonal.

Desarrollar habilidades y estrategias holísticas a fin de obtener un mayor control de las emociones entre ellas la ira, el resentimiento, el odio, etc.

Fortalecer en las y los participantes la práctica de valores.

Favorecer el empleo de esquemas para una adecuada toma de decisión.

C. Fundamento teórico

Aportaciones basadas en el aprendizaje

- Contribuciones desde el condicionamiento clásico.

En la segunda década del siglo xx, Watson es considerado como uno de los autores precursores en formular una teoría conductista de la emoción. Seguidamente presentaremos la definición sobre la emoción desarrollada por el autor (Watson, 1919: 195): las emociones formar parte de un patrón de reacciones hereditarias que implican cambios profundos en todo el mecanismo corporal, en especial dentro de los sistemas viscerales y glandulares. Lo que se quiere decir con “patrón de reacción” es que las cosas que están lejos de la respuesta se pueden observar con alguna regularidad, o con alguna constancia y casi siempre tienen un aproximación secuencial en el mismo orden en que se hace presente algún tipo de estímulo de excitación.

De la misma manera define también a la emoción como una respuesta física con significado no directo pero relacionado sobre desorganizarse (Watson 1930) nos dice también que las emociones son patrones heredados que incluye cambios profundos en cuando a los mecanismo físicos como un conjunto, pero en especial sobre los sistemas viscerales y glandulares. Es decir, las emociones son una reacción física hacia un estímulo en especial, en donde una experiencia consciente no es importante. Las emociones se ven identificadas con las respuestas viscerales. Mediante el trabajo que realizo con niños (Watson y Morgan, 1917) se postuló que existen tres tipos de emociones que no son aprendidas y que pertenecen a la naturaleza del ser desde su origen, en las cuales destacaron algunas manifestaciones asociadas con el miedo, la cual es la consecuencia de una repentina retirada del apoyo, un sonido fuerte o la presencia inesperada de un estímulo en momentos de vigilia- sueño en un momento de transición, el amor, que es la consecuencia de la acción de manipulación de las zonas erógenas del cuerpo o del estómago, y por ultimo tenemos a la cólera/ira, la cual es consecuencia de que no se pueda mover libremente. También nos explica el patrón de respuestas hereditarias de cada una de estas emociones: el miedo, la respiración es contenida, se cierran los ojos, los labios se cierran y se presionan y los puños se cierran y aprietan. Es una respuesta natural ante la aparición de sonidos fuertes y no se encuentre apoyo en ese momento. La cólera/ira, se agita, se puede subir el tono de voz, y se reacciona de manera física con golpes con los brazos o las piernas, también existe una contracción muscular, la cual es producida por la falta de libertad de movimiento. El amor, se producen las caricias, los besos y los abrazos, también sonreír, son también respuestas a los cariños. Uno de los aportes más relevantes es el experimento que se realizó junto con Rayner (Watson y Rayner, 1920) en el cual muestran que las emociones en este caso el miedo, puede ser aprendido, de la misma forma que otro tipo de respuestas, a través del condicionamiento clásico (Watson, 1926: 51) En los primeros intentos había un poco de resistencia ante estos experimentos, pero estos estudios eran necesarios, que al final se decidieron por experimentar fabricando el miedo en

los niños para que luego ellos puedan estudiar los métodos prácticos para poder eliminar el miedo de estos niños.

El objetivo del experimento de Watson y Rayner se basaba en poder evidenciar que las emociones principalmente la del miedo podía ser aprendida por medio de estímulos que en primera instancia no podían causar miedo. Para poder realizar este experimento se necesitó la participación de un sujeto experimental y fue un bebe de once meses de edad, el cual era conocido como el pequeño Albert, cuando se realizó este experimento se mostró la respuesta de miedo a otros estímulos parecidos y luego se mostró como se eliminaban por medio del contracondicionamiento. (P. 199, 200,201)

Teorías cognitivas en emoción.

- Teoría psicoanalítica

Los escritos de Freud son los representantes de las fuentes básicas para los trabajos psicoanalíticos que están enfocados en las emociones. Hay autores como (Lyons, 1993) que nos dicen que Freud jamás tocar de manera directa el tema de las emociones como tal. Sin embargo se abordó algunos de los factores afectivos, tales como la ansiedad y en su gran mayoría tuvo acercamientos sobre psicoterapia o tratamientos. En su trabajo habla sobre el afecto, para hacer referencia a los ahora conocemos y señalamos como emociones, de esta manera pudo como mucho, sugerir la existencia de una dimensión subjetiva o sentimientos de emoción. Se considera de que de alguna forma y en alguna medida, Freud se habló de manera clara hacia ciertas características emocionales de interés, en donde propuso que el afecto abarca en cierto modo, algunas inervaciones motoras o descargas, así como también por otro lado algunos sentimientos. (p. 218)

- Teorías de la valoración

La fuente de los estudios cognitivistas en el abordaje o estudio de la emoción está centrada en la creencia que para poder conocer las emociones, es necesario tener conocimiento previo de como algunas

personas realizan sus juicios sobre el medio en el cual están viviendo, y es que las emociones son el resultado del juicio que se tiene sobre el mundo. Esto quiere decir que para las emociones es necesario tener conocimientos y pensamientos previos. (p.221)

El estrés en psicología

Cuando hablamos de estrés en psicología tiene límites bastante señalados. Si fuera necesario hablar sobre una pequeña reseña sobre la historia del estrés en la psicología, tendríamos que hacer énfasis en los aportes de algunos estudiosos, los cuales, mediante los ámbitos de la filosofía y la psicología, han propuesto algunas pautas para poder saber cómo una variable con rasgos psicológicos y conductuales llega a poder realizar tan drásticas consecuencias en el bienestar de una persona. (p.246)

Estrés agudo y estrés crónico

Se puede decir que lo que diferencia esencialmente al estrés agudo del estrés crónico es el tiempo que en el cual pueda desarrollarse una situación de estrés. El estrés agudo, es también conocido como estrés fásico, forma parte de un acontecimiento poco duradero, pasajero, pero que puede ser muy intenso y con la facilidad de poder generar irreversibles efectos. Por otro lado, el estrés crónico, también conocido como estrés tónico, aparece por un acontecimiento de largo tiempo bajo presión. Esta situación puede ser muy intensa la cual puede generar efectos poco favorables e irreversibles en la persona que lo llega a experimentar. (p.262)

Teorías del juego:

El análisis acerca de la naturaleza humana y las diferentes conductas que tiene, a lo largo del tiempo ha tenido involucrados a muchos investigadores, estudiosos, focalizados especialmente en poder darle explicación al juego y de qué manera influye en los seres humanos.

Para Torbert y Schnieder (1986) el juego es “la llave que nos va permitir abrir una infinidad de puertas”. Erickson y Piaget nos dicen que el juego es “ un acelerado proceso en la vida de un niño”; y White lo explico de manera más

reducida como “un proceso divertido y didáctico, así mismo como un negocio bastante serio”. En el tiempo que el niño está jugando puede estructurar de manera firme sus aptitudes ante las relaciones con su medio ambiente. Todas las posturas anteriormente planteadas tienen como objetivo el resumir las conductas del ser humano y del juego. (p.118).

El rol del educador en el juego.

La persona que educa es un apoyo una guía y se orienta de manera muy directa sobre poder generar oportunidades, otorgarles el tiempo y los espacios necesarios, proporcionando materiales y de manera principal, crear maneras de juegos que vayan acordes a las edades de los estudiantes. El educador al momento de elegir los juegos deberá tener en cuenta las experiencias que se vayan generar sean positivas. El educador debe tener energía, tener iniciativa y sobre todo ser creativo y tener la capacidad de comprensión y entendimiento para poder solucionar de manera favorable, alguna situación que pudiera presentarse que no sea favorable. (p.115).

El mundo de las terapias.

En los niños y en los adolescentes, el tema de las habilidades sociales es muy importante, y no solo es por la dimensión racional que tiene, sino también porque influye en otras áreas importantes como en lo escolar, lo familiar, y otras más. Está demostrado que los niños y/o adolescentes que presentan dificultades para poder relacionarse o en ser aceptados por sus compañeros de estudio, son los que presentan, en su mayoría, dificultades en lo largo del tiempo relacionados con el abandono de la escuela, tales como las perturbaciones psicopatológicas o los comportamientos agresivos y violentos cuando sean adultos. Arias y Fuertes; (1999, p.26). Michelson y otros (1987) nos dicen que las habilidades sociales son muy importantes para que los niños y/o adolescentes vayan asimilando los roles y las normas que se mejan en la sociedad, no solo para poder relacionarse con sus iguales. (p. 86).

Como se comporta socialmente un individuo es aprendido a lo largo de su vida, es por esto, que algunas de los comportamientos de los niños y adolescentes dependen del proceso de socialización, como por el ejemplo, las de relacionarse otros niños o adolescentes, el ser considerados y amigables con las personas adultas así como también las reacciones agresivas que estos puedan presentar. Las escuelas así como también las familias y el poder formar parte de otros grupos de pertenencia son oportunidades especiales de aprendizaje sobre las habilidades sociales, pero esto será válido solo si estos les pueden brindar experiencias positivas y agradables donde se puedan aprender comportamientos sociales, porque se aprende de lo que se puede observar, de lo que se puede experimentar (acciones propias) también del esfuerzo que se produce a través de las relaciones interpersonales; los medios de comunicación son utilizados como un producto simbólico de las culturas. Es decir, que los contextos son muchos en los que se desarrollan las habilidades sociales son muchos (las características familiares de los padres, como han sido educados, el tener acceso a la tecnología, entre otros) se relaciona de forma directa a como poder asimilar y desarrollar las habilidades sociales que sean saludables o poco funcionales. (Citado por Betina y Contini, 2011, p. 161).

Según Caballo (2000) habla de las habilidades sociales como una serie de comportamientos que nos permiten crecer de manera interpersonal o individual haciendo saber nuestros sentimientos, deseos, actitudes, derechos y opiniones que una forma que se adecua a la situación (p.121). Por lo general, estos hacen posible que los conflictos se resuelvan de manera inmediata y que disminuyan los conflictos que se puedan presentar teniendo en cuenta en qué medida la persona pueda respetar los comportamientos de los demás.

León Rubio y Medina Anzano, nos dicen que las habilidades sociales son “la habilidad de poder reproducir los comportamientos aprendidos que cobran las necesidades de poder comunicarnos de manera interpersonal y/o puedan responder a las necesidades o exigencias de las situaciones sociales de manera acertada” (1998: 15). (Citado por Betina y Contini, 2011, p. 164).

Del concepto anterior se sacan cuatro características básicas de las habilidades: a) es de carácter aprendido, b) como se complementa o se

independiza de otra persona, c) lo específico de una situación, d) lo eficaz de los comportamientos interpersonales. Por otro lado Kelly (2002) nos dice que las habilidades sociales son un conjunto de conductas adquiridas o aprendidas, que las personas utilizan en las situaciones interpersonales para poder obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente. El autor nos dice que en esta definición se presentan tres aspectos importantes: a) un comportamiento social es productivo dependiendo en qué grado pueda generar consecuencias que refuercen el ambiente, b) tener presente las situaciones interpersonales en las que las habilidades sociales han sido expresadas, c) que se pueda reconocer a las habilidades sociales de adecuada.

Michelson y otros (1987) nos proponen que las habilidades sociales son adquiridas por medio del aprendizaje, es por esto que durante la etapa de la infancia es muy importante y trascendental para poder enseñar sobre estas. De la misma manera nos dice que su desarrollo va conjunto al reforzamiento social. Es por esto que la práctica de las habilidades sociales se ve influenciada por las características que tiene su ambiente, las habilidades como las que poder solicitar ayuda a otros niños, hacer preguntas a un adulto sobre el porqué de las cosas, la toma de decisiones, son algunos de los ejemplos que se pueden dar. (Citado por Betina y Contini, 2011, p. 164-165).

Según Martínez (2007). El aprendizaje que se tiene de la niñez hacia la adolescencia está compuesto por que se adquieren habilidades sociales más complejas, ya que en esta etapa de la vida se observan los cambios físicos y los cambios emocionales, que tienen que ver como una adaptación de la imagen que el adolescente tiene de sí mismo, de qué manera puede ver el mundo que lo rodea y de qué forma los demás lo ven. (p. 98). Uno de los mayores acercamientos con sus pares, son en especial con el sexo opuesto, también está de qué manera hacen uso de su tiempo libre y su dinero, y también otros aspectos más, los cuales nos llevan a poner en acción las habilidades de comunicación, como poder solucionar los problemas con los demás, como elogiar a alguien o como poder comunicarse de manera asertiva, son las habilidades que más influencia tienen en los demás de su misma edad, lo que implica que ahora emplean un número mayor de habilidades sociales. Todo lo antes expuesto nos puede demostrar la importancia de poder definir

cuáles son los comportamientos sociales que se aprenden en la infancia como en la adolescencia. (Citado por Betina y Contini, 2011, p. 165).

D. Metodología

El programa propone una metodología activa-participativa y productiva.

Las sesiones contienen una serie de secuencias metodológicas con intervenciones descritas en el programa, lo cual podrán servir de guía para los docentes e interesados en aplicar este programa, a fin de ser ejecutadas en las horas dedicadas a Tutoría y Persona Familia y Relaciones Humanas.

Cada una de las sesiones especifica su desarrollo y el uso de las técnicas a utilizarse con un conjunto de estrategias que se presentan con la articulación de actividades complementarias destinadas a promocionar el desarrollo integral de los estudiantes a través de la realización de actividades grupales, en las que participan los (as) estudiantes

De igual forma las prácticas con estrategias holísticas a realizar en cada sesión para reforzar las habilidades sociales.

E. Contenidos

El Programa MARIMAR aborda el tema de Habilidades sociales y estrategias de prácticas holísticas con el objetivo de desarrollar comportamientos saludables; es por ello que se considera útil la aplicación del programa de Habilidades Sociales, cuyo diseño permitirá a los docentes de tutoría y Persona Familia y Relaciones Humanas, participar en esta tarea. El programa contiene 5 temas seleccionados, presentados a manera de módulos y desarrollados en 11 sesiones y reforzados con las estrategias de prácticas holísticas.

Los cinco temas que se desarrollan, a manera de módulos, son:

Módulo I – Mejorando mi comunicación. Aborda los temas: a) Mis estilos de comunicación, b) Aserción negativa y positiva.

Prácticas con estrategias holísticas.

Módulo II-La Autoestima (que comprende dos sesiones): a) Aceptándome y conociéndome; y b) Orgulloso de mis logros,

Prácticas con estrategias holísticas.

Módulo III- Controló mis emociones; desarrollarse los temas: a) Identificando pensamientos que anteceden la ira, el odio, etc. b) El poder de los pensamientos positivos.

Prácticas con estrategias holísticas.

Módulo IV- Los valores que rigen mi vida; desarrollará la siguiente temática: a) Escala de valores, b) La honestidad y c) El respeto.

Prácticas con estrategias holísticas.

Módulo V- Toma de decisiones y proyecto de vida; contiene: a) Tomo mis decisiones y

b) Mi Proyecto de vida.

Prácticas con estrategias holísticas.

Componentes de cada sesión. Se da como sugerencia que las sesiones se desarrollen semanalmente en el horario de tutoría y Persona Familia y Relaciónes Humanas y consta de la siguiente estructura:

Las ejemplificaciones o los casos que se presentan pueden cambiar dependiendo de las características que pueda tener el grupo o de ciertos casos que sean observados por los docentes.

El procedimiento de cada sesión estará basado en los siguientes momentos:

1. La Bienvenida: esta actividad que se da al inicio, tiene como objetivo poder generar un ambiente afectivo, confianza y participación de esta manera podremos crear y fortalecer los lazos de apoyo entre los estudiantes.
2. Normas: estas normas de convivencia son creadas por los propios estudiantes dentro de las sesiones, orientada también a que puedan acordar algunas de estas normas las cuales les dará un soporte para poder trabajar entre ellos.
3. Ejercicio de relajación y concentración: La correcta respiración ayuda a controlar cualquier desborde emocional en cualquiera de sus fases, por eso es

importante y necesario empezar antes de cada sesión con una práctica de relajamiento y concentración. En el mejor de los casos es preventiva, respirar profunda y rítmicamente, prepara a la persona estar predispuesta y concentrarse eficazmente y lograr los objetivos durante las sesiones de aprendizajes.

4. Presentación de una situación problemática y reconocimiento de saberes: está basada en una situación hipotética que tenga relación con el tema que se va desarrollar tratando de recopilar información de las o los estudiantes acerca de los que saben o han podido experimentar.

5. Expresión y reflexión: acá se pueden expresar los pensamientos y emociones acerca de la situación hipotética que se presentó, para poder ser expuestos con un juego de roles, donde se pueden narrar de forma verbal o escrita.

6. Nuevos conocimientos y actitudes: Diseñadas para alcanzar nuevos conocimientos y de esta manera dejar atrás los prejuicios, los estereotipos, los miedos, los mitos y entre otras cosas. Ellos buscan profundizar conocimientos y sentimientos por sí mismos, poniendo en juego habilidades para clasificar, analizar, descubrir, comparar, seleccionar, criticar y consultar.

7. Practicando lo aprendido: es el momento en donde se pone en práctica todo lo que se aprendió. Los estudiantes comienzan a poner en práctica distintas habilidades para poder quedarse con lo que aprendieron en su vida diaria, proyectándose en acciones positivas y agradables para ellos y para su medio ambiente próximo. Es en esta parte se pueden percibir como personas importantes reconociéndose como ciudadanos con derechos y también responsabilidades a los cuales les interesa el bien común dentro de sus vidas.

8. Ejercicio de meditación: existen varios tipos de meditación. Una de las decisiones que encaja con casi todos los tipos es : “ conducir de manera consiente tu atención para poder alterar el estado de conciencia”. No existen límites para las cosas hacia las cuales tu puedes dirigir tu atención... sonidos, símbolos, respiración, colores, reinos espirituales, pensamientos asertivos, entre otros. El poder meditar es básicamente el poder canalizar tu atención y poder direccionarla, hasta poder alterar la conciencia. También podemos decir “Aquietar la mente” quedarse en un solo pensamiento. Esta práctica se

realizará después de terminada cada sesión para facilitar que los adolescentes terminen contentos con ganas de seguir estudiando y no terminar estresados ni cansados, que es lo que debemos evitar.

9. Ayudas de apoyo con terapias, después de cada sesión.

10. Retiro de integración y reflexión, para el encuentro consigo mismo: Se realizará después de haber realizado o terminado la aplicación de los 5 módulos o de todas las sesiones, es un cierre de auto reflexión.

El mundo de las terapias.

Psicología, la ciencia del alma.

Aros, C. (2005) la exacta traducción sobre la psicología, basándonos en su etimología, nos dice que es “una ciencia del alma o una ciencia del espíritu”. Esta definición es parte fundamental para el estudio de la psicología y fue creada en la antigua Grecia. En la antigüedad, estaba reservada a chamanes y sacerdotes la práctica sobre el espíritu humano, pero con un nuevo espíritu fueron los filósofos, los que hicieron que se desarrollara como disciplina. Fueron los médicos griegos los que dieron las primeras descripciones sobre el origen de la personalidad, en ellos estaba la creencia de la existencia de cuatro humores (líquidos) principales que se movían a través de todo nuestro cuerpo y condicionaban nuestro carácter.

De esta forma, en este punto del trabajo el propósito es ubicar algunas de las ideas sobre las terapias, su modo de aplicación y los resultados. (p. 7)

a. La práctica de la relajación.

Aros, C. (2005) la relajación fue practicada antes de comenzar con los talleres. Cuerpo inerte, acuéstese sobre la manta, la ubicación de la cabeza debe ser boca arriba con los brazos un poco abiertos y las palmas de deben estar hacia de la misma manera que con los brazos debemos tener las piernas (separadas) y libres los pies. Los ojos deben estar cerrados luego deberá respirar profundamente por 3 veces seguidas (respire primero por la nariz y luego exhale por la boca, pero en cada proceso deberá retener el aire) (p. 192). Ver anexo. Relajación dirigida o guiada.

b. La práctica de la meditación zen de visualización.

Aros, C. (2005) En el siglo XII y XIII a partir del budismo chino surge la meditación, la cual es utilizada para poder desaparecer por completo las preocupaciones que aquejan nuestra mente. Con la meditación podemos olvidar, vaciar la mente mejor dicho ayuda a despreocuparse, para que después podamos discernir entre lo que realmente tiene valor y lo que no para que de esta forma con seguridad podamos tomar una decisión.

¿Qué logramos con la meditación? Aros, C. (2005)

- Relajarnos
- Estimula el pensamiento inmediato, directo, sin palabras y la intuición.
- Mejorar la capacidad de concentración.
- incrementar la fuerza, la voluntad de espíritu y la autodisciplina.
- Paz interior, equilibrio mental, serenidad.
- Mejorar la respiración.
- Eliminare enfermedades psicósomáticas.
- Sentirnos más ligeros y aumentar la vitalidad.
- El poder de manejar nuestras emociones y también la obsesión para que así nos afecten menos los problemas.
- Captar de mejor manera nuestros conflictos que llevamos dentro y por fuera, ver más claro.
- Estar en contacto con la realidad, vivir el ahora.

Para poder meditar sin ninguna distracción es muy importante una adecuada respiración. Puede comenzar con estos ejercicios que le presentaremos ahora:

- Inhale y exhale haciendo que el aire llene por completo los pulmones para que luego lo expulse por completo hacia a fuera, pero en cada debe retener la respiración en cada proceso, mantenga los músculos del diafragma bien extendidos mientras se concentra en la área inferior de su ombligo.
- Imagine que una luz blanca ingresa a todo su cuerpo y lo llena por completo de energía mientras inhala muy profundamente. Y al

momento de exhalar debe sacar hacia a fuera todo tipo de pensamiento o emoción negativa.

Posturas para meditar. Aros, C. (2005) la postura que se utiliza de acuerdo a este autor es estar recostado con la boca hacia arriba sobre la manta, siempre manteniendo el musculo del hombro y el musculo del cuello relajados, tener a ambos lados del tronco los ambos brazos reposados, con una ligera separación del mismo.

La visualización. Aros, C. (2005) para esto tendremos que observar el recuerdo de un objetivo que el objeto en sí. Se realiza de la siguiente forma: después de observar con detenimiento un objeto tendremos que grabar la imagen en nuestra mente para luego intentar reproducirla en frente de nuestros ojos, sin necesidad de su presencia. Tenemos que intentar que la imagen cuente con cada detalle, una imagen completa, como si fuera verdadero. (p. 186, 187, 189).

Ejercitando la visualización.

Aros, C. (2005) Forma parte de los métodos de la PNL (programación neurolingüística) la visualización, y se entrena con estos ejercicios:

- Hacer figuras geométricas (dibujar) objetos simples. Observarlas para que luego intentemos con los ojos cerrados, reproducir su imagen. Se debe intentar hasta poder reproducir con claridad nuestro dibujo.
- Objetos como una calculadora o un libro puede ser objetos a observar para luego concentrarse en reproducirlos mentalmente con cada uno de sus detalles.
- A medida que va pasando el tiempo podemos ir buscando objetos más complejos, luego personas y a nosotros mismos. (p.40)

El cerebro no piensa en palabras piensa en imágenes

"Tú nunca conseguirás alcanzar aquello que quieres... Tú solo lograrás alcanzar aquello que puedas visualizar claramente". Zig Ziglar

Leíste bien: "Nunca conseguirás tener aquello que quieres, sólo conseguirás aquello que puedas visualizar". Necesito que por un momento pienses en esta

idea, porque por primera vez al yo escucharla, debo decir que no podía encontrar un significado. Sin embargo, luego de conocer personas y hablar con muchas de ellas, que han logrado mentalizar sus sueños, puede observar que todas tienen algo que los une: una clara visión de lo que desean tener, estas personas tenían mucha facilidad para poder crear una imagen detallada de sus metas, sus sueños, y se visualizaban nítidamente alcanzando todos sus propósitos. La visualización tiene un poder importante y desempeña un papel fundamental para el desarrollo de nuestra mente y en todo este proceso de poder mentalmente construir todo lo que anhelamos jalar a nuestra vida. Estoy convencido totalmente que nuestro éxito es la fe, nuestra habilidad, nuestro valor para poder tomar una decisión y captar oportunidades, en gran medida depende también la claridad con la que logramos visualizar nuestros logros, sueños y metas y todo lo que queremos obtener en la vida. La capacidad de tener una positiva visualización no es otra cosa que la capacidad con la que todos contamos para poder hacer una imagen mental con toda claridad de las cosas que queremos obtener, como que ya lo tuviéramos logrado. Se comienza este proceso a partir de un dialogo interno, según el doctor Karl Pribram, director del departamento de neuropsicología de la Universidad de Stanford, es el uno de los expertos más reconocidos a nivel mundial en cuanto a las funciones diversas del cerebro, los pensamientos y su poder, el poder de sus ideas, todo, también el de las palabras, tiene base en que todas son traducidas a imágenes mucho antes de que el cerebro logre entenderlas, de esta manera estas imágenes cuentan con un poder grande sobre nuestro organismo, las emociones y nuestras acciones.

c. Ayudas de apoyos con terapias:

➤ Reiki.

¿Cuál es el significado del Reiki, que es? El reiki para los hermanos japoneses es “Energía vital universal” es aquella que otorga, salud, fuerza, vida y más. La palabra reiki está formada por palabras japonesas, Rei tiene como significado a la ENERGIA UNIVERSAL, esta energía a través del universo se deja fluir para unirse en una sola energía vital; y el significado de KI hace referencia a

una ENERGIA bastante similar con la única diferencia que en vez de ser del universo ahora es de una persona, el KI de un ser humano es su energía espiritual-vital, por lo que el significado de Reiki es la unificación de ENERGIA UNIVERSAL con ENERGIA PERSONAL.

Para Palomino, R (s.f) es una técnica de efectos tangibles y poderosos de sanación y evolución, sencilla y práctica. El Reiki no es complicado con tener una pequeña introducción y captar las sintonizaciones logras inmediatamente aplicarlo; es bastante sencillo porque es fácil de utilizar como una hermanita de superación y sanación y muy poderoso, porque sin importar cuán grande sea el problema siempre te ayudara, ya que sus resultados son tangibles.

¿Cómo funciona la sanación reiki?

Palomino, R. (s.f) el ki o la energía con el universo se complementan, no es mala ni buena, pero podemos decir que en una persona saludable y equilibrada, la energía puede libremente atravesar de esta manera fluye por los centro de energía o nadis (chacras), meridianos energéticos y nuestra aura es rodeada, de esta manera nuestras células y órganos se nutren de energía, regulando así las funciones vitales de esta manera cuando una energía es bloqueada, los desequilibrios en los órganos y tejidos de nuestro cuerpo ocurren.

➤ Diagnóstico y desbloqueo de chacras.

¿Los chacras que son? El significado de la palabra chacra se basa en la palabra sanscrita que tiene como significado “rueda de energía” o “rueda de luz” y hace alusión a todas las conexiones existentes entre la mente y el cuerpo, a través de centros distintos de energía (chacras). De manera que el cuerpo físico humano, cuenta con venas y arterias por donde la sangre es transportada y así otorga energía a todos los órganos, de la misma forma pasa en el plano eterico hay vías de conexión parecidas, que se encargan de transportar el “prana” o energía vital. Estas conexiones (venas y arterias) recorren todo nuestro cuerpo para ir irrigando de luz de vida, estas son conocidas como las “nadis”.

Los Chakras resultan del cruce de dos o más nadis. Existen en nuestro cuerpo un poco más de 880.000 chakras pero los 7 que están ubicados en la columna vertebral son los más importantes. Estos hacen representación a 7 niveles o puertas de conciencia que en el momento propicio se abren, a medida que vamos evolucionando.

Los chakras son conocidos también como “ruedas” , centros magnéticos” o “plexos”, depende de las distintas costumbres. Sin embargo siempre se va tratar de transmisores. Captadores de energía de los planos etéreos.

Los chakras giran sobre sí mismos en el sentido de las agujas del reloj, siempre y cuando estén equilibrados. Si descubrimos que una no gira en la dirección correcta, quiere decir que se está cerrando de manera que no cumplirá con su función, la función de absorber energías esenciales para su funcionamiento correcto.

Dentro de la medicina oriental, el cuerpo humano es considerado como un “todo” en donde la mente (energía) y el cuerpo (materia) van de la mano, esto quiere decir que uno está dentro del otro. También, al ser en parte energía, se considera que, también nos encontramos fusionados con el entorno: el cosmos, la tierra, la naturaleza. Es por esto que la persona no debe ser considerada solo cuerpo, si no también debe considerarse energía, y para ser tratado de manera adecuada y con resultados positivos, debemos estar equilibrados de las dos formas, en cuerpo y energía, de manera externa con el universo y de forma interna con nosotros mismos.

➤ **Terapias del perdón.**

El perdón es un proceso no es un acto. Perdonar es liberar el pasado por eso cada día debemos perdonarnos más. Para la mayoría el perdón necesita tiempo, pero para algunos es un proceso que se da en una sola vez.

1er.paso Reconocer que la culpa no está afuera. Debemos interrumpir el fenómeno de la proyección y no aceptar como culpable a alguien o algo externo a nosotros. Debo reconocer que lo de afuera activó una herida emocional que está en mí y por eso me molesto o me enoja.

2do. paso es aceptar que la herida está dentro de uno mismo. Si en este proceso nos detenemos en este paso, el ego nos hará sentir culpables a nosotros mismos.

3er. paso consiste en entregar esa culpa al Espíritu Santo o Yo Superior para que perdone por nosotros. Debido a que todos nosotros estamos envueltos en el mismo sistema de pensamiento del ego, necesitamos un elemento externo a este sistema que nos ayude a recobrar la cordura. El Yo Superior es la parte perfecta de la mente que nos recuerda permanentemente nuestra naturaleza espiritual.

Cuando se da el verdadero perdón, se siente una gran paz interior. Al hacer esto, pones en manos del Universo el proceso del perdón y así se curan tus propias heridas y las de los demás.

➤ **Musicoterapia.**

Armas, S. (210). Es una terapia que utiliza a la música y a todas las cosas relacionadas a la música como la biodanza, el canto, ejecución de un instrumento, entre otros) de esta manera podremos lograr cambios de manera positiva en las funciones físicas, cognitivas, sociales y cognitivas de las personas que están pasando por problemas educativos o de salud. Una de las otras definiciones modernas dice: es una técnica psicoterapéutica que nos facilita liberar los dolores del organismo o los dolores psíquicos, por más intensos o profundos que sean con la finalidad revitalizar o mejorar la calidad de vida. Nace de la unión de dos palabras, música y terapia(p.13)

¿Cuáles son los efectos de la musicoterapia?

Armas, S. (2010). El sistema nervioso capta este sonido musical, teniendo efecto en el cerebro desde la corteza hasta las áreas más profundas teniendo efectos variados.

- a. Alegría, paz, fe, relajación, espiritualidad, esperanza, son efectos positivos.
- b. Estrés, miedo, angustia, violencia, depresión, cólera, ira, estrés, son efectos negativos.

Con la musicoterapia el objetivo es obtener efectos positivos, en especial los que relajamiento que contrarrestan los efectos del estrés que son negativos,

quien es el responsable de muchas enfermedades. También la musicoterapia se utiliza en el desarrollo persona y en la educación, con la finalidad de mejorar la memoria, la concentración y el lenguaje. De la misma manera la musicoterapia se utiliza en la estimulación prenatal, mejorando de esta manera la potencia intelectual, social, afectiva y otras de 0 a 5 años en bebés intrauterinos. (p. 12)

Aromaterapia.

¿la aromaterapia que es?

Matienzo, A. (2007) al uso de aceites esenciales se le conoce como aromaterapia y por medio de su aplicación en el cuerpo o por medio de las vías respiratorias, esta terapia funciona a través de la energía bioeléctrica del organismo, en esta terapia se obtienen resultados muy beneficiosos para las personas por medio de la percepción de determinados olores en escancias de aceites por medio de la respiración. Esta terapia estimula la imaginación, abre puertas a la percepción, libera el espíritu y sobre todo nos ayuda a la introspección. (p.9, 10)

F. Evaluación

Al inicio y al término de la aplicación del programa podrá evaluarse con un instrumento inventario de Autoestima de Coopersmith, a fin de medir el efecto de las sesiones aplicadas.

Autoestima

Definición y componentes

Existen diferentes concepciones acerca de la autoestima, muchas de ellas la relacionan con la valoración que tiene una determinada persona con si misma; según Monbourquette (2008), uno de los primeros antecedentes que se ha tenido sobre la autoestima está relacionado con la contribución de William James, para quien la estima que tenemos nosotros mismos depende enteramente de lo que pretendemos ser y hacer, desde esa concepción James realizaba la evaluación de la estima de una persona desde sus éxitos concretos contrastados con sus aspiraciones. Citado en (Sparisci, 2013, p. 6).

En ese sentido valorativo, Feldman (2005), considera que la autoestima “es bastante profunda y que está en constante cambio, la autoestima es la que nos lleva hacia la propia aceptación, el poder de conocernos, y saber de cómo somos en realidad y poder estar a gusto con esto, amarse y sentirse valorado, es respetarse a uno mismo, confiar en nuestras capacidades y sobre todo ser amables con nosotros mismo” (p. 7, 8).

Es así que Branden (1995), cuando señala que “ el autoestima se entiende como la principal experiencia para poder tener una vida con significado y poder cumplir con nuestras expectativas. Para ser más claros se puede explicar así: a) la confianza, es la habilidad para analizar, son nuestras capacidades para poder hacer frente a todos los obstáculos que se nos puedan presentar a lo largo de la vida. b) la confianza es nuestra capacidad de poder encontrar la felicidad y poder ser triunfadores”. (p. 32, 33).

En el proceso de formación de la autoestima, Navarro (2009) considera que “El autoestima es algo que se puede aprender, cambiar y reforzar, ya que todos los seres humanos pueden pasar por altos y bajos en cuanto a la autoestima. Los seres humanos no nacemos sabiendo cual es el significado de la autoestima, este se va desarrollando y formando desde pequeños, esto se da en el periodo en que nosotros ya comenzamos a razonar y darnos cuenta de cómo nos miran los demás en nuestro círculo social (familia, amigos, maestros entre otros). Y sobre todo los aprendizajes que vamos tomando con el tiempo”. (p. 3)

Branden (2002), reconoce la existencia de seis pilares que conforman la autoestima, los mismos que constituyen componentes esenciales para el desarrollo de la misma; estos pilares son:

1. La práctica de vivir conscientemente: el sujeto no puede sentirse competente en la vida, mientras se cometen errores (...)
2. La práctica de aceptarse a sí mismo: aceptarse a sí mismo es una virtud que logra un compromiso con el valor de la persona (...)
3. La práctica de aceptar responsabilidades: el paciente necesita sentir que tiene el control de la experiencia propia, para sentirse competente y vivir digno de la felicidad (...)
4. La práctica de afirmarse a uno mismo: esta es la virtud de expresarse adecuadamente, al demostrar

respeto a las necesidades, valores, deseos y convicciones que se tienen, al buscar formas racionales de rendirse a la timidez y consiste en desterrarse a sí mismo del submundo perpetuo (...) 5. La práctica de vivir con un propósito: los propósitos constituyen la esencia del proceso vital. Ya que por medio de ellos se organiza la conducta al conceder un eje y una dirección (...) 6. La práctica de la integridad: al madurar se desarrollan los propios valores y estándares, la integridad personal asume una creciente importancia en la evaluación que la persona hace de sí mismo (p. 19 - 27).

Por su parte, Massó (1997), reconoció la existencia de dos dimensiones de la autoestima; la primera dimensión se refiere al concepto propio, como una idea que tenemos acerca de quiénes somos o cual va a ser nuestra identidad, está la elaboráramos a través de la conducta que vamos desarrollando. De esta manera juntamos dos clases de valoraciones: la que tenemos y la que tiene otros. Cualquiera de las dos son están basadas en lo que puede sentir la persona, así que también están relacionadas a alguien o a lo que expresa.

Una segunda dimensión está relacionada con el amor propio, porque es la definición que más se aproxima al auto (si mismo/a) estima (aprecio/amor). El poder valorarse, amarse y quererse a uno mismo es un sentimiento importante. Para poder valorar y amar a otras personas, debemos en primer lugar valorarnos y amarnos a nosotros mismo, apreciando y valorando todo lo que somos como personas, resaltando siempre las habilidades, nuestros valores y nuestras cualidades que a lo largo del tiempo hemos desarrollado.

Asimismo Massó considera que el autoestima tiene dos componentes psíquicos: la consciencia que nosotros tenemos sobre lo que somos, sobre nuestra identidad, así como las habilidades y los valores más resaltantes sobre nuestra forma de ser. A este componente lo reconoceremos como el auto concepto.

El segundo elemento es un sentimiento: está basado en los que nosotros podemos sentir hacia nosotros mismo, como la valoración, el amor y el aprecio, teniendo en cuenta cuales son nuestros gustos, nuestros valores, la forma en la que pensamos y en lo que creemos.

Como la autoestima responde a todo un proceso de construcción, en su interior subsisten algunos componentes, que según Navarro (2009) son tres:

Cognitivo: se refiere a la forma en la que procesamos información, nuestra percepción, las creencias e ideas. Es lo que el individuo identifica como la personalidad propia y sobre su conducta.

Afectivo: Es elemento de valoración, el cual nos conduce a reconocer de lo que tenemos dentro, cosas positivas o negativas, que involucra un sentimiento.

Conductual: esto se basa a la forma en la que actuamos, a las intenciones que el individuo tiene hacia el mismo y de qué manera se enfrenta a sí mismo. (Massó, 1997, p. 3).

Importancia de la autoestima

Lo que es reconocido en la presente época, es que la autoestima tiene vital importancia en la vida humana por estar íntimamente relacionada con la salud mental de las personas, Ya desde sus primeros conceptos Maslow (1934), sostenía que el autoestima ayuda a las personas a poder confrontar las situaciones de la vida con una confianza mayor y generosidad lo cual conlleva a alcanzar de manera más fácil todo lo que nos proponemos realizar.

De igual forma, Branden (1993), considera que la importancia de la autoestima radica en el modo en que lo sentimos con respecto a nosotros mismos ya que afecta virtualmente en forma decisiva en todos los aspectos de nuestra experiencia desde la manera en que funcionamos en nuestro trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y la posibilidad que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quien y que pensamos que somos.

Alcántara (1988), considera que ésta permite alcanza los siguientes aspectos: condiciona el aprendizaje, supera las dificultades personales, fundamenta la responsabilidad, apoya la creatividad, determina la autonomía personal, posibilita una relación saludable, garantiza la proyección futura de las personas y constituye el núcleo de la personalidad.

Según este autor una buena autoestima contribuye a: Superar las dificultades personales: el individuo que goza de una buena autoestima es

capaz de enfrentar los fracasos y los problemas que se le presente; facilita el aprendizaje: la adquisición de nuevas ideas y aprendizajes están íntimamente ligadas a la atención y concentración voluntaria; la persona que se siente bien consigo mismo, tiene motivación y deseo de aprender; En una apreciación sintética de su importancia, Massó (1997), sostiene que la autoestima es como el lubricante de un círculo beneficioso que facilita el funcionamiento correcto de todo nuestro sistema. El sistema inmunológico frente a las tensiones y dificultades que se nos presentan todos los días. La autoconsciencia del yo y el amor propio consolidan la Autoestima. Esta genera aceptación, respeto hacia nosotros mismos y nosotras mismas e interés por nuestro desarrollo. Al final, como fruto de todo el proceso encontramos el proyecto de vida que nos abre al futuro y a las demás personas.

Para entender la construcción de la imagen en la autoestima, Gómez (2006) sintetiza la teoría de Coopersmith, en cuatro criterios que fundamentan la imagen de sí mismo como elemento constituyente de la autoestima: "Significación: grado en que la persona siente que es amada y aceptada por aquellos que son importantes para ella. Competencia: capacidad para desempeñar tareas que se consideren importantes. Virtud: capacidad para la obtención de niveles morales y éticos. Poder: grado en que la persona puede influir en su vida y en la de los demás.

Niveles de Autoestima.

Branden (1989), afirma que la autoestima puede ser positiva o negativa, también se conoce como alta o baja, la cual va a depender de diversos factores para que se pueda desarrollar. Entre estos factores tenemos a los padres, familia, amigos, hijos, economía, cultura, etc. dependiendo de qué tipo se ve afectado por cada uno de los factores anteriores. Por lo tanto, la autoestima depende de nuestra racionalidad, honestidad e integridad, que son procesos volitivos.

En relación a los grados o niveles de autoestima, Coopersmith (1996), afirma que la autoestima puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja, que se

evidencia porque las personas experimentan las mismas situaciones en forma notablemente diferente.

En referencia a los individuos con un nivel de autoestima medio, Coopersmith (1996), afirma que son personas que se caracterizan por presentar similitud con las que presentan alta autoestima, pero la evidencian en menor magnitud, y en otros casos, muestran conductas inadecuadas que reflejan dificultades en el auto Concepto. Sus conductas pueden ser positivas, tales como mostrarse optimistas y capaces de aceptar críticas, sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social.

Por ello, se indica que los individuos con un nivel medio de autoestima presentan autoafirmaciones positivas más moderadas en su aprecio de la competencia, significación y expectativas, y es usual que sus declaraciones, conclusiones y opiniones en muchos aspectos, estén próximos a los de las personas con alta autoestima, aun cuando no bajo todo contexto y situación como sucede con éstos.

Finalmente, Coopersmith (1996), conceptualiza a las personas con un nivel de autoestima medio como aquellos individuos que muestran desánimo, depresión, aislamiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado de los demás. Agrega que estos individuos se consideran débiles para vencer sus deficiencias, permanecen aislados ante un grupo social determinado, son sensibles a la crítica, se encuentran preocupados por problemas internos, presentan dificultades para establecer relaciones amistosas, no están seguros de sus ideas, dudan de sus habilidades.

En suma la autoestima posee tres niveles: una alta autoestima, donde la persona se define como bueno y se acepta plenamente; mediana autoestima, donde la persona no se considera superior a otros, ni tampoco se acepta a sí mismo plenamente; y, la baja autoestima, donde la persona se considera inferior a los demás y hay desprecio hacia sí mismo.

Craighead, McHeal y Pope (2001), por su parte, afirman que los individuos con alta autoestima, reflejan un auto concepto positivo sobre su imagen corporal, así como en relación a sus habilidades académicas, familiares y

sociales. Ello implica que los individuos con alta autoestima se muestren seguros, acertados, eficientes, capaces, dignos y demuestren estar en disposición para lograr las metas, resolviendo problemas y demostrando habilidades de comunicación.

Un individuo con baja autoestima es esencialmente una persona que consigue muy pocas cosas o razones para sentirse orgullosa de sí misma. Entre las características de estos individuos se encuentran que se muestran retraídos, confusos, sumisos, con dificultades para identificar soluciones a las experiencias que se les presentan, lo cual traduce en erráticos en algunas de sus conductas, todo lo cual refuerza sus problemas de auto concepto y autocontrol, afectando así la autoestima.

Se puede resumir que existen dos tipos de autoestima, positiva y negativa. Cuando una persona se respeta y se estima, sin considerarse mejor o peor que los demás y sin creerse la esencia de la perfección, reconoce sus limitaciones y espera madurar y mejorar a través del tiempo se considera que posee una autoestima positiva lo que se manifiesta en sentimientos genéricos de autoconfianza, valía, autonomía, fuerza, necesidad de ser útil y necesario en el mundo. Se relaciona con una alta autoestima y tiene que ver con el mundo de los valores, es decir, lo positivo que conduce de cierto modo a la felicidad, madurez y equilibrio personal.

Nivel Bajo de Autoestima:

Branden (1989), cataloga que el nivel bajo de autoestima afecta adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, nuestro desempeño personal y profesional, y lo más importante, nuestra sensación interna de bienestar; además, trae como consecuencia: la necesidad de aprobación y dependencia, la ansiedad, la sumisión, un estado pobre de salud, la apatía, los sentimientos de impotencia, el aislamiento y la pasividad. Se considera que una persona que se siente en situación de inferioridad o minusvalía con respecto a otro, falta de confianza en sí mismo, es menos capaz de percibir los estímulos amenazadores, es ambivalente, se aísla, no reconoce sus habilidades.

Para identificar a la autoestima baja, Hidalgo (2000) sostiene que:

Se identifican a las personas que se infravaloran y no atribuyen sus éxitos a su esfuerzo y capacidad, sino al azar, a la ayuda de otros. La baja autoestima es el resultado de un proceso que ocurre muy ligado al desarrollo de la imagen de sí mismo y de la identidad personal (p. 36, 37).

Bopp (2001) afirma que la autoestima negativa implica una continua insatisfacción personal, el rechazo y el desprecio a sí mismo.

Nivel alto de autoestima:

“Mientras más alta es la autoestima, más inclinado se está a tratar con los demás con respeto y benevolencia, puesto que no se tiende a percibirlos como una amenaza: el respeto a sí mismo constituye la base del respeto a los demás (Gómez 2006. P. 55)

Para entender un nivel alto de autoestima, Coopersmith (1966), plantea lo siguiente:

Sí mismo general:

- Valoración de sí mismo y mayores aspiraciones, estabilidad, confianza y atributos personales.
- Habilidad para construir defensas hacia la crítica y designación de hechos, opiniones, valores y orientaciones favorables.

Social pares:

- Seguridad en las relaciones interpersonales.
- Se perciben como significativamente más populares.
- Establecen expectativas de aprobación y receptividad de otros.
- Habilidades en las relaciones con amigos o extraños.

Hogar padres:

- Buenas cualidades y habilidades en las relaciones con la familia, se siente considerado y respetado, poseen mayor independencia, comparten ciertos valores y sistemas de aspiraciones con la familia.
- Poseen concepciones propias de lo que está bien o mal.

Escuela:

- Afronta adecuadamente las principales tareas en la escuela.
- Posee buena capacidad para aprender.

- Trabaja más a gusto tanto en forma grupal como Individual.
- Alcanzan rendimientos académicos mayores de lo esperado.

Navarro (2009) señala en relación a la autoestima se advierte un proceso circular: si un adolescente tiene una autoestima alta, se mostrará agradable, cooperador, responsable, su rendimiento será mayor y facilitará el trabajo de formación. Al contrario, si su autoestima es baja, tendrá repentinos cambios de humor, desconfiado, reprime sus sentimientos, poco cooperador y poco responsable, pues niega o evade sus dificultades y culpa a los demás por lo sucedido. Así, ante las dificultades se volverá más provocador y desafiante ante cualquier acción para cambiar su situación (p. 2).

Dimensiones de la Autoestima

Coopersmith (1976); señala que la autoestima posee cuatro dimensiones que se caracterizan por su amplitud y radio de acción, logrando identificar las siguientes:

1. Autoestima en el área personal: consiste en la evaluación que el individuo realiza y con frecuencia mantiene de sí, en relación con su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lleva implícito un juicio personal expresado en la actitud hacia sí mismo.

2. autoestima en el área académica: es la evaluación que el individuo hace y con frecuencia sostiene sobre sí mismo, en relación con su desempeño en el ámbito escolar teniendo en cuenta su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual nuevamente implica un juicio personal manifestado en la actitud hacia sí mismo.

3. Autoestima en el área familiar: consiste en la evaluación que el individuo hace y frecuentemente mantiene con respecto a sí, en relación con sus interacciones con los miembros de su grupo familiar, su capacidad, productividad, importancia y dignidad, implicando un juicio personal manifestado en las actitudes asumidas hacia sí mismo.

4. Autoestima en el área social: es la valoración que el individuo realiza y con frecuencia mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad, lo cual igualmente lleva implícito un juicio personal que se manifiesta en las actitudes asumidas hacia sí mismo. Citado por (Sparisci, 2013, p. 17).

Según Neva Milicie, dimensionar la autoestima tiene que ver con valorar por separado cada ámbito que forma una persona humana: su sector físico-corporal, su parte afectiva-emocional, su fracción académica-escolar.

1. Dimensión Física: se refiere en ambos sexos, al hecho de sentirse atractivo físicamente. Incluye también, en los niños, el sentirse fuerte y capaz de defenderse; y en las niñas, el sentirse armoniosa y coordinada.
2. Dimensión Social: incluye el sentimiento de sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia, es decir, el sentirse parte de un grupo. También se relaciona con el hecho de sentirse capaz de enfrentar con éxito diferentes situaciones sociales. (Sparisci, 2013, p. 17)
3. Dimensión Afectiva: se refiere a la autopercepción de características de personalidad, como sentirse: Simpático/a, estable o inestable, valiente o temeroso, tranquilo o inquieto, generoso o tacaño, equilibrado o desequilibrado.
4. Dimensión Académica: la autopercepción de la capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y específicamente a la capacidad de rendir bien y ajustarse a las experiencias escolares.
5. Dimensión Ética: sentirse una persona buena y confiable o, por el contrario, mala y poco confiable. También incluye atributos como sentirse responsable o irresponsable, trabajador o flojo. La dimensión ética depende de la forma en que el niño interioriza los valores y las normas, y de cómo se ha sentido frente a los adultos cuando las ha transgredido o ha sido sancionado. (Sparisci, 2013, p. 18).

1.3. Formulación del problema.

Problema general

¿Cuál es el efecto del programa MARIMAR en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017?

Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR?

¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR?

¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “E” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental?

¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “E” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental?.

1.4. **Justificación del estudio**

Conveniencia

El presente trabajo de investigación nació de la preocupación e inquietud de la problemática de los estudiantes de la Institución Educativa “Cleofé Arévalo del Águila”, se estima que gran porcentaje de estudiantes presentan baja autoestima, reflejándose en el poco interés al estudio y como tal su bajo rendimiento académico, su comportamiento, con riesgo a caer en pandillaje, un embarazo adolescente, falta de control de sus emociones, problemas de consumo de drogas, etc.

Relevancia Social.

La baja autoestima juega un papel importante en el desarrollo integral del niño y adolescente a lo largo de su desarrollo integral como ser humano.

Si queremos que nuestros estudiantes al terminar su secundaria hayan desarrollado estas características como: ético y moral, democrático, crítico y reflexivo, creativo e innovador, sensible y solidario, trascendente, comunicativo, empático y tolerante, organizado, proactivo, autónomo, flexible, resolutivo, investigador e informado, cooperativo, emprendedor e innovador, nada de todo lo mencionado podremos conseguir si como docentes no nos preocupamos primeramente de equilibrar o mejorar la autoestima de nuestros estudiantes.

Valor teórico.

El propósito de la presente investigación es el de afirmar la teoría de que el nivel de autoestima es un factor determinante en el desarrollo físico, afectivo, mental y espiritual de los estudiantes de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” de la Banda del Shilcayo y demostrar de esta manera que este es uno de los motivos que llevan a los estudiantes a la deserción, abandonar los salones de clase y a cometer muchos actos de inmoralidad, delictivos y de corrupción ahora y cuando ellos sean ciudadanos.

Implicancias prácticas

La presente investigación incorpora mayor información acerca de los comportamientos relacionados con la autoestima de los estudiantes, debido a que estos se evidencian en los resultados del instrumento de recojo de información, habiéndose aplicado el programa MARIMAR, mediante las estrategias consideradas para el Programa que propone una metodología activa y productiva, como: **Mejora de la comunicación. Afirmaciones positivas y asertivas. Relajamientos. Identidad personal. Meditaciones (visualizaciones). Apoyos o ayudas mediante terapias holísticas. Retiro de integración para un encuentro consigo mismo.**

Utilidad metodológica

Con la aplicación de estas estrategias innovadoras, se generó un cambio de actitud de los estudiantes y el éxito deseado para fortalecer y mejorar la autoestima de los chicos en estudio y así tener estudiantes y padres dignos de resistir a cualquier situación negativa y al maltrato de sus hijos.

1.5. Hipótesis

Hipótesis Alternativa

El programa “MARIMAR” tiene efecto positivo en la autoestima de los estudiantes del primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017.

Específicas

El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR, es bajo.

El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR es alto.

El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “E” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR, es bajo.

El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “E” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental, es bajo.

1.6. **Objetivos.**

Objetivo general

Determinar el efecto del programa MARIMAR en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017.

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR
- Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR
- Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental

- Identificar es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental.

II: MÉTODO

2.1 Diseño de investigación.

Diseño cuasi-experimental

Cuando se trabajan con muestreo pero los elementos de la muestra ya están predeterminados en consecuencia su escogencia no ha sido totalmente al azar.

Diseño cuasi experimental con pre-test, post-test, y dos grupos no seleccionados al azar.

Ge	O ₁	X	O ₃
Gc	O ₂	-	O ₄

Donde:

O₁= Pretest de autoestima del grupo experimental

O₂= Pretest de autoestima de grupo control

X= Programa "MARIMAR"

O₃= Postest de autoestima del grupo experimental

O₄= Postest de autoestima del grupo control

2.2 Variables, operacionalización:

Variable Independiente: Programa MARIMAR

Variable Dependiente: Autoestima

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Autoestima	Rice (2000), la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma. Señala este autor que ha sido denominada como el vestigio del alma y que es el ingrediente que proporciona dignidad a la existencia humana.	Es la medición del concepto de sí mismo en el ámbito social, familiar y escolar, en las dimensiones	Autoestima General	Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas auto descriptivas	nominal
			Autoestima Social	Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas auto descriptivas en relación con sus pares.	
			Autoestima Hogar y Padres	Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas auto descriptivas, en relación con sus familiares directos.	
			Autoestima Escolar o Académica	Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas auto descriptivas, en relación a su entorno académico.	

Programa MARIMAR	Conjunto de actividades concadenadas cuyo objetivo busca incrementar los niveles de autoestima de los estudiantes objeto de estudio. (García A. 2008)	Conjunto de estrategias secuenciadas que incrementan los niveles de autoestima de los estudiantes de la I.E, a través de autoimagen positiva, habilidades sociales, entorno familiar afectiva, el afianzamiento del aprendizaje individual.	Física	Autoimagen: atractivo, fuerte, capaz, armoniosa, coordinada.	Nominal
			Social	Sentimiento: Aceptación, pertenencia, capacidad de resolución.	
			Familiar y afectiva	Interacción familiar: capacidad, productividad, importancia y dignidad	
			Académica	Autopercepción de la capacidad.	

2.3. Población y muestra

Población. Los estudiantes de primer año de secundaria, varones y mujeres de la I.E Cleofé Arévalo del Águila.

Muestra. Todos los estudiantes varones y mujeres entre 12 a 14 años de las secciones C y E, de la I.E Cleofé Arévalo del Águila.

Grupo experimental : 1ero C 30 estudiantes

Grupo control : 1ero E 29 estudiantes

Tipo de Muestreo: No probabilístico-por conveniencia.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnicas:

En el desarrollo de la presente investigación se utilizarán las siguientes técnicas:

El inventario de Coopersmith: que permitirá recabar datos respecto a los niveles de autoestima en niños de la institución educativa Cleofé Arévalo del Águila.

Instrumento:

Inventario de autoestima de Coopersmith

Adaptación para Chile de la Universidad de Concepción, 1988. Uno de los estudios clásicos acerca de la autoestima fue realizado por Coopersmith en 1967, quien trabajó con una muestra de 1947 niños de diez años a los que se les administró el Coopersmith Self-Esteem Inventory (S.E.I) y un cuestionario de comportamiento social. En su trabajo aisló 4 factores altamente significativos para la autoestima; éstos son:

- La aceptación, preocupación y respeto recibidos por las personas, y la significación que ellos tuvieron.
- La historia de éxitos y la posición (status) que la persona tiene en la comunidad.
- La interpretación que las personas hacen de sus experiencias; como estas experiencias son modificadas por las aspiraciones y valores que ellas tienen.
- La manera que tienen las personas de responder a la evaluación

Descripción del Inventario de Autoestima de Coopersmith Forma "A" Adaptación para Chile

Rango: escolares de 1º y 2º de enseñanza Media.

El inventario de Autoestima de Coopersmith corresponde a un instrumento de medición cuantitativa de la autoestima. Este fue presentado originalmente por Stanley Coopersmith en 1959. El autor escribe el instrumento "como inventario consistente en 50 ítems referido a las percepciones del sujeto en cuatro áreas: sus pares, padres, colegio y sí mismo" (Brinkmann, 1989, p. 64). En 1967 Coopersmith informa que la confiabilidad test- retest, en un grupo de estudiantes de quinto y sexto año fue de un 0.89.

Brinkmann en su investigación hizo una revisión de más de 24 investigaciones relacionadas con los temas de autoestima y/o autoconcepto. En ella se encontró

con 17 instrumentos diferentes para medir autoestima. “De ellos, el inventario de Autoestima de Coopersmith (S.E.I), (Coopersmith, 1967) es citado con mayor frecuencia... El SEI ha sido utilizado y validado en un mayor número de investigaciones transculturales demostrando siempre buenas propiedades psicométricas.

Tomando como base la traducción, se hizo una adaptación del instrumento para Chile que fue luego probada en una muestra de más de 1300 estudiantes de 1º y 2º año de Enseñanza Media, representativa para la comuna de Concepción. Sobre la base de los resultados obtenidos, se elaboraron luego normas de puntaje T para cada una de las escalas del Inventario y se hicieron los estudios de confiabilidad y validez. En éstos se obtuvieron coeficientes con valores entre los 0.81 y 0.93 para las diferentes escalas. En relación al sexo, no se encontraron diferencias significativas.

La descripción del instrumento dice “El instrumento es un inventario de auto- reporte de 58 ítems, en el cual el sujeto lee una sentencia declarativa y luego decide si esa afirmación es “igual que yo” o “distinto a mí”. El inventario está referido a la percepción del estudiante en cuatro áreas: autoestima general, social, hogar y padres, escolar académica y una escala de mentira de ocho ítems”.

Autoestima General: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas.

Autoestima Social: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas en relación con sus pares.

Autoestima Hogar y Padres: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en relación con sus familiares directos.

Autoestima Escolar Académica: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en la relación con sus condiscípulos y profesores.

- Cada ítem respondido en sentido positivo es computado con 2 puntos.
- Se suman los puntajes correspondientes a cada una de las escalas del Instrumento.
- Si el puntaje total obtenido resulta muy superior al promedio, (T= 67 o más), significaría que las respuestas del sujeto son poco confiables e invalidan la aplicación del inventario.

Por último, se pueden sumar todos los puntajes (menos la escala M) para obtener un indicador de la apreciación global que el sujeto tiene de sí mismo.

Esta versión corresponde a la adaptación que hicieron Segure, Solar y Brinkman en una investigación aplicada a 1398 alumnos, hombres y mujeres, de 1º y 2º año de Enseñanza Media, de la comuna de Concepción. La adaptación hecha por los autores consistió en “introducir mínimos cambios en la terminología, para adaptarlo al uso de la lengua en Chile”

Validación y confiabilidad de los instrumentos:

La validez es la mejor aproximación a la “verdad”, que puede tener una proposición, apunta a sostener cuan legítimas son las proposiciones o ítems que conforman el cuestionario. Para el efecto de la validez del instrumento de recolección de datos se utilizara la técnica del juicio de expertos, por lo que el cuestionario de encuesta será sometido al escrutinio de tres profesionales con experiencia en el tema de investigación.

La confiabilidad, hace referenciar a si la escala funciona de manera similar bajo diferentes condiciones. En la presente investigación se utilizará la prueba estadística: Alfa de Cronbach con un valor aceptable de confiabilidad mayor a 0.70.

2.5 Métodos de análisis de datos

Se realizara a través de la t de students

En probabilidad y estadística, la distribución t (de Student) es una distribución de probabilidad que surge del problema de estimar la media de una población normalmente distribuida cuando el tamaño de la muestra es pequeño.

Aparece de manera natural al realizar la prueba t de Student para la determinación de las diferencias entre dos medias muestrales y para la construcción del intervalo de confianza para la diferencia entre las medias de dos poblaciones cuando se desconoce la desviación típica de una población y ésta debe ser estimada a partir de los datos de una muestra.

La Distribución T de Student

En la generalidad de los casos, no disponemos de la desviación standard de la población, sino de una estimación calculada a partir de una muestra extraída de la misma y por lo tanto no podemos calcular Z.

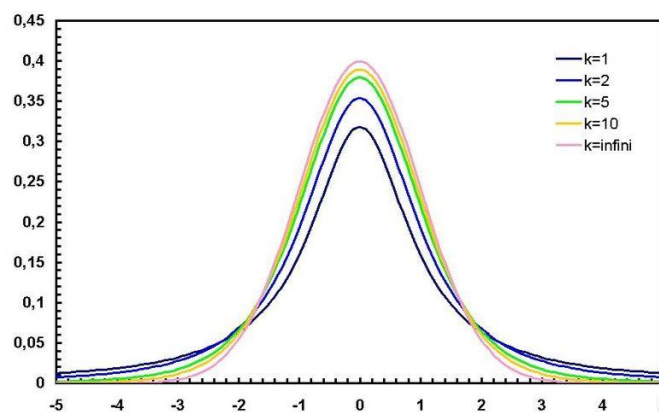
La prueba t-Student fue desarrollada en 1899 por el químico inglés William Sealey Gosset (1876-1937), mientras trabajaba en técnicas de control de calidad para las destilerías Guinness en Dublín. Debido a que en la destilería, su puesto de trabajo no era inicialmente de estadístico y su dedicación debía estar exclusivamente encaminada a mejorar los costes de producción, publicó sus hallazgos anónimamente firmando sus artículos con el nombre de "Student".

En estos casos calculamos el estadístico T:

$$T = \frac{\mu - \bar{x}}{s}$$

Con

$$s = \sqrt{\frac{\sum (\bar{x} - x_i)^2}{n-1}}$$



Donde S es la desviación standard muestral, calculada con n-1 grados de libertad. Nótese que utilizamos S, la Desviación Standard de una Muestra, en lugar de μ , la Desviación Standard de la Población.

El estadístico T tiene una distribución que se denomina distribución T de Student, que está tabulada para 1, 2, 3,... etc. grados de libertad de la muestra con la cual se calculó la desviación standard. La distribución T tiene en cuenta la incertidumbre en la estimación de la desviación standard de la población, porque en realidad la tabla de T contiene las distribuciones de probabilidades para distintos grados de libertad.

La distribución T es más ancha que la distribución normal tipificada Para un número de grados de libertad pequeño. Cuando los grados de libertad tienden a infinito, la distribución T tiende a coincidir con la distribución normal standard. Es decir, en la

medida que aumentemos el número de observaciones de la muestra, la desviación standard calculada estará más próxima a la desviación standard de la población y entonces la distribución T correspondiente se acerca a la distribución normal standard. El uso de la distribución T presupone que la población con que estamos trabajando tiene una distribución normal.

2.6. Aspectos éticos

En la presente investigación se tendrá presente el respeto a la propiedad intelectual, por tal motivo toda información recabada y utilizada será citada y referenciada utilizando la Metodología establecida por la APA en su sexta versión. Respeto a la confidencialidad y reserva de los datos, la investigación será estrictamente meticulosa pues los cuestionarios de encuestas serán aplicados de forma totalmente anónima.

III. RESULTADOS

3.1. A nivel inferencial

Para este proceso, se considera el objetivo general determinar el efecto del programa MARIMAR en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila”

Y se hace uso de los datos encontrados de forma general, en función del puntaje considerado en la siguiente tabla.

Nivel de autoestima	Puntaje
Bajo	De 50 a 75
Alto	De 76 a 100

Fuente. Elaboración propia en función a los resultados

Podemos identificar la distribución de los puntajes en la siguiente tabla. Esto se refiere al grupo experimental (1ero C), tal cual lo plantea el objetivo, ya que busca obtener el efecto del programa.

Nº	x	y
1	56	66
2	74	88
3	75	89
4	58	62
5	84	90
6	58	62
7	57	69
8	81	86
9	57	59
10	83	89
11	56	77
12	62	78
13	58	80
14	86	89
15	73	87
16	62	76
17	79	86
18	59	66
19	65	69
20	83	92
21	65	77

22	66	75
23	66	68
24	81	83
25	65	69
26	57	80
27	78	88
28	68	86
29	65	74
30	67	69
SUMATORIA	2044	2329
PROMEDIO	68.1333	77.6333
D ESTÁNDAR	3.16385	3.13441

La t calculada (Tt) se determinó mediante la siguiente fórmula:

$$t = \frac{(\bar{X} - \bar{Y})}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n} + \frac{S_2^2}{m}}}$$

$$t_c = 3.7854$$

$$gl = 29 \quad \text{nivel de significancia} = 0.05$$

$$t_t = 1.6618$$

Se plantean las siguientes hipótesis estadísticas

Hipótesis Nula

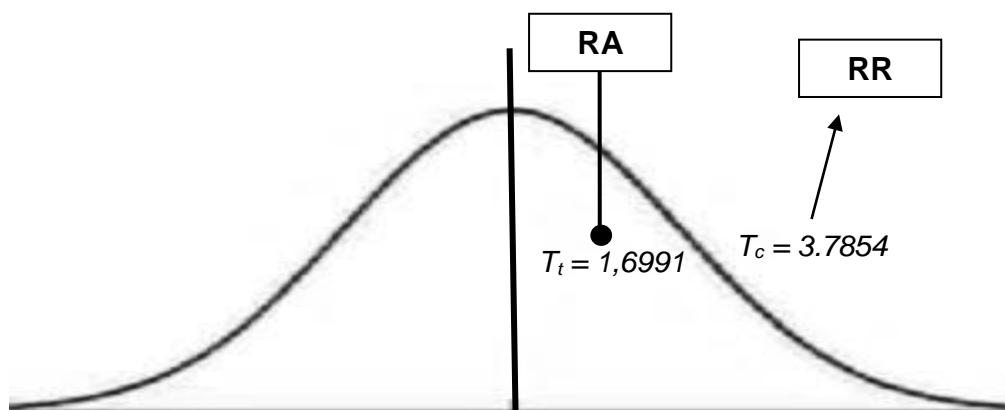
Si $T_t > T_c$ El programa MARIMAR no tiene efecto en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E "Cleofé Arévalo del Águila" del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017.

Hipótesis Alternativa

Si $T_c > T_t$. El programa MARIMAR tiene efecto en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017.

CONTRASTACIÓN	HIPÓTESIS	Distribución T – Student		Decisión
		Nivel de significancia 5%		
		T_c	T_t	
Pre prueba y post prueba del grupo de estudio	$H_0 : \mu O_2 = \mu O_1$ $H_1 : \mu O_2 > \mu O_1$	3.7854	1.6991	Rechaza H_0 Acepta H_1

Fuente: Datos del anexo N° 02 procesados mediante la comparación de medias



Al contrastar las hipótesis, se cumple que $T_c: 3.7854 > T_t: 1,6991$; es decir, $T_c \in RR$, entonces se rechaza la hipótesis nula ($H_0 : \mu O_2 = \mu O_1$) y se acepta la alterna ($H_1 : \mu O_2 > \mu O_1$); en consecuencia El programa MARIMAR tiene efecto en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017.

3.2. Acerca de los objetivos específicos

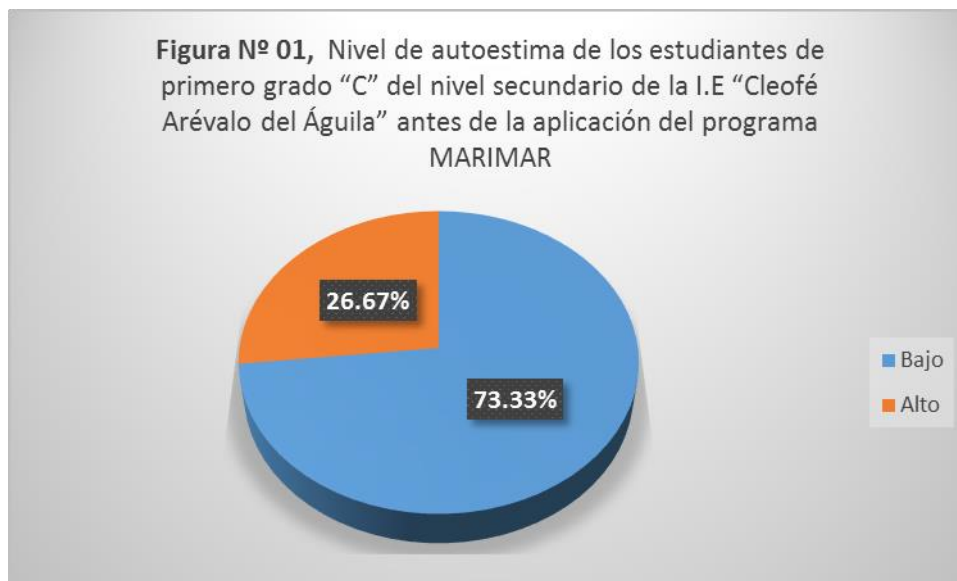
En este capítulo respondemos al **primer objetivo específico 01** de Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR.

Tabla Nº 01, Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” antes de la aplicación del programa MARIMAR

Nivel de autoestima	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	22	73.33%
Alto	8	26.67%
TOTAL	30	100.00%

Fuente. Elaboración propia en función a los resultados

La tabla 01 y el figura 01 muestra que el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR, se encuentra a un 73.33% en el nivel de autoestima bajo, lo que supone que estos niños presentan falta de confianza en sí mismos para abordar los retos de la vida, su felicidad disminuye y tienen mayor tendencia a la depresión y al sufrimiento. A su vez, tienen miedo a expresar sus gustos y opiniones. Son mucho más vulnerables a las críticas y su capacidad para enfrentarse a los conflictos disminuye. También evitan compromisos, y no admiten nuevas responsabilidades. Se presentan más vulnerables a actuar de acuerdo con lo que se espera de ellos y no de acuerdo a sus propias decisiones. Tienen más dificultad para relacionarse con los demás y las relaciones que establecen no son de igualdad sino de inferioridad.



Fuente. Elaboración propia en función a los resultados

El **Objetivo específico 02** menciona identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR

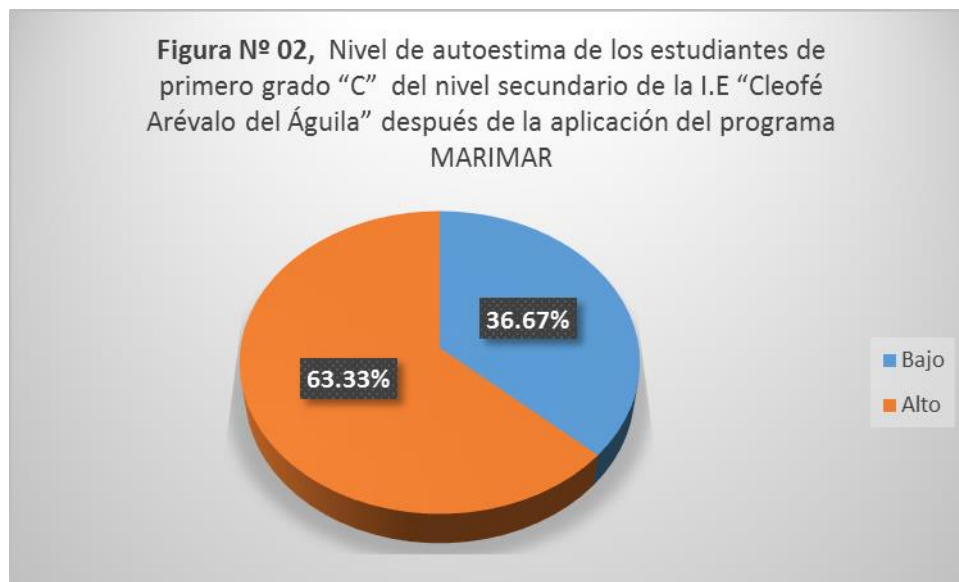
Tabla Nº 02, Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” después de la aplicación del programa MARIMAR

Nivel de autoestima	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	36.67%
Alto	19	63.33%
TOTAL	30	100.00%

Fuente. Elaboración propia en función a los resultados

En la tabla 02 y figura 02 podemos identificar que el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR, se encuentra en un nivel de autoestima alto en el 63.33%, lo que indica que los niños tienen confianza en sí mismos y saben lo que son capaces de lograr y presentan capacidad de afrontar y superar dificultades o retos personales al enfrentarse a los problemas con confianza. Tienen capacidad de adquirir compromisos y ser más responsables al no eludirlos por temor. A su vez, potencian su creatividad al aumentar la

confianza. Son personas autónomas, fijan sus propias metas, fomentan la independencia, se las ingenian ellos solos. Además establecen relaciones sociales más igualitarias y satisfactorias. También saben plantear sus puntos de vista, sus gustos, mostrar su opinión y decir cuando están de acuerdo y cuando no.



Fuente. Elaboración propia en función a los resultados

El **objetivo específico 03** de Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E "Cleofé Arévalo del Águila" del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental.

Tabla Nº 03, Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E "Cleofé Arévalo del Águila" del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental

Nivel de autoestima	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	21	72.41%
Alto	8	27.59%
TOTAL	29	100.00%

Fuente. Elaboración propia en función a los resultados

La tabla 03 y figura 03 muestra que el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E "Cleofé Arévalo del Águila" del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la

aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental, encontrándose que en el nivel bajo esta el 72.41% de niños que tienen miedo a arriesgarse por temor al fracaso. Asimismo sobre generalizan, a partir de un hecho aislado se crea una regla universal general “todo me sale mal”. Se valoran poco y utilizan términos peyorativos para describirse a sí mismos, suelen dejarse avasallar por los demás. También tienen mayor dificultad para enfadarse con los demás por miedo al rechazo. A su vez, pueden ser muy auto-exigentes pero nunca valoran sus propios logros. Suelen justificarse por todo y solo se fijan en las cosas negativas de las situaciones. Se encuentran culpables de todo lo que les sucede y presuponen que las actitudes de los demás con respecto a ellos son siempre contra su persona.



Fuente. Elaboración propia en función a los resultados

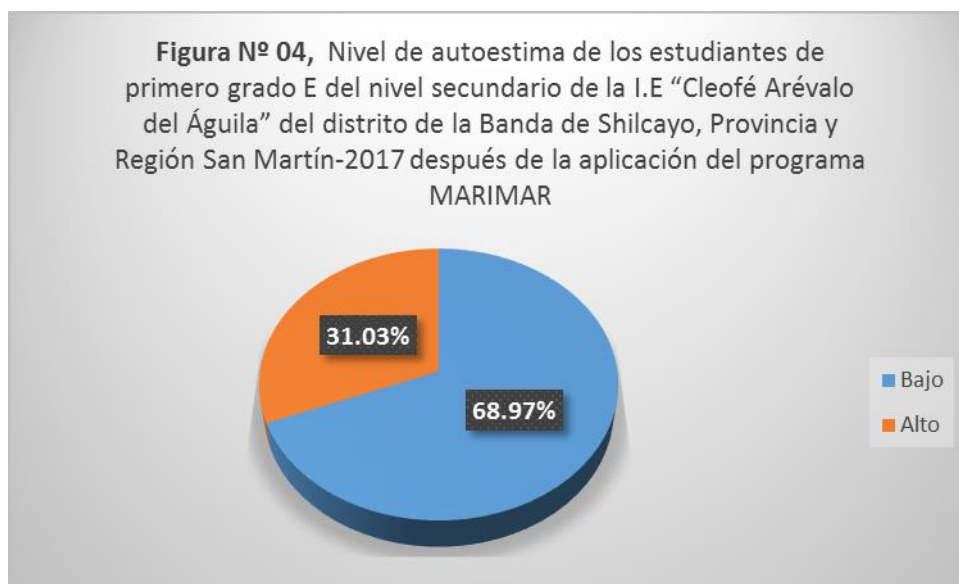
El **Objetivo específico 04** menciona Identificar es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental.

Tabla N° 04, Nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental.

Nivel de autoestima	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	20	68.97%
Alto	9	31.03%
TOTAL	29	100.00%

Fuente. Elaboración propia en función a los resultados

En la tabla 04 y figura 04 podemos identificar que el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental, se encuentra en el nivel de autoestima baja en un 68.97% y el nivel alto con 31.03%.



Fuente. Elaboración propia en función a los resultados

IV. DISCUSION

El programa MARIMAR tiene efecto en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017, es decir, que al contrastar las hipótesis, se cumple que $T_c: 3.7854 > T_t: 1,6991$; es decir, $T_c \in \text{ERR}$, entonces se rechaza la hipótesis nula ($H_0 : \mu O_2 = \mu O_1$) y se acepta la alterna ($H_1 : \mu O_2 > \mu O_1$). Concuerta con los estudios de Valdez, H. Cantúa, J. y Balderrama, M. (2014), menciona que al aplicar las estrategias del Proyecto de Intervención (PI) de la variable autoestima; son considerablemente mejores los datos que corresponden a los puntajes obtenidos antes del PI y después de la implementación de las siguientes actividades: grupo focal, el Taller “Por lo que soy”, proyección de la película “Un sueño Posible”, la conferencia “Manejo y Control de las Emociones”, la plática “Familia/Escuela, resolución de conflictos”, el Foro “Lo que no sé de mí”, espacio “Pintando nuestras diferencias” y “Punto de Reunión”. A su vez, Geslin, K. menciona los efectos que produce en la autoestima una propuesta basada en juegos cooperativos. En concreto, se incidirá sobre tres de las seis dimensiones que conforman la autoestima. Estas tres dimensiones son la apariencia física, la competencia deportiva y la aceptación social. Los resultados obtenidos muestran una mejora de la autoestima en las dos últimas dimensiones mencionadas, no encontrando ese mismo efecto en la dimensión de la apariencia física.

Asimismo, el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR, se encuentra a un 73.33% en el nivel de autoestima bajo, lo que supone que estos niños presentan falta de confianza en sí mismos para abordar los retos de la vida. En ese sentido, Rivadeneira, R. (2015, pág. 110), concluye que es necesario motivar e incentivar a los estudiantes para que sean participativos durante el proceso educativo, y ellos sean los constructores del nuevo conocimiento. Considera que los estudiantes tienen una buena relación pero no llegan al nivel de excelencia como debería de ser y otros casi no se relacionan, motivo por el cual presentan dificultad para integrarse al grupo de trabajo, lo cual les hace poco participativos, con un

consecuente rendimiento académico bajo. Por su parte, Saucedo, K. menciona que los niveles de la autoestima predominantes se ubican en un promedio de nivel bajo y en los niveles de agresividad predomina el nivel alto ; con lo cual, se ha logrado evidenciar que entre la autoestima y agresión física la correlación negativa es muy baja.

En relación al nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental, encontrándose que en el nivel bajo esta el 72.41% de niños que tienen miedo a arriesgarse por temor al fracaso. Asimismo sobre generalizan, a partir de un hecho aislado se crea una regla universal general “todo me sale mal”. En esa sentido, Pejerrey, R. (2015, pág. 10) señala que existe relación significativa entre las dimensiones del clima social familiar, como: relaciones, desarrollo y estabilidad, con la autoestima; en todos los casos habiéndose aplicado pruebas de hipótesis del coeficiente de Correlación de Spearman. Además, producto del estudio se concluye que los estudiantes presentan un nivel inadecuado de Clima Social Familiar y bajos índices de autoestima. Por su parte, Chuñe, W. (2015, pág. 60), obtuvo que menos de la mitad de estudiantes están ubicados en un promedio de nivel alto de autoestima, aunque hay pocos que presentan baja autoestima; en el área social se muestra que hay un mayoritario de nivel alto de autoestima, mientras que en el Área Familiar se evidencia que existe un considerable número de sujetos que tienen promedio bajo de autoestima, lo que se interpreta que aún no poseen buenas cualidades y habilidades en las relaciones con la familia.

V. CONCLUSIONES.

- 5.1. Se concluye que el programa MARIMAR tiene efecto en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017. Es decir, que al contrastar las hipótesis, se cumple que $T_c: 3.7854 > T_t: 1,6991$; es decir, $T_c \in RR$, entonces se rechaza la hipótesis nula ($H_0: \mu O_2 = \mu O_1$) y se acepta la alterna ($H_1: \mu O_2 > \mu O_1$).
- 5.2. El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR, se encuentra a un 73.33% en el nivel de autoestima bajo, lo que supone que estos niños presentan falta de confianza en sí mismos para abordar los retos de la vida, su felicidad disminuye y tienen mayor tendencia a la depresión y al sufrimiento.
- 5.3. El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR, se encuentra en un nivel de autoestima alto en el 63.33%, lo que indica que los niños tienen confianza en sí mismos y saben lo que son capaces de lograr y presentan capacidad de afrontar y superar dificultades o retos personales al enfrentarse a los problemas con confianza. Tienen capacidad de adquirir compromisos y ser más responsables al no eludirlos por temor. .
- 5.4. El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental, encontrándose que en el nivel bajo esta el 72.41% de niños que tienen miedo a arriesgarse por temor al fracaso. Asimismo sobre generalizan, a partir de un hecho aislado se crea una regla universal general “todo me sale mal”. Se valoran poco y utilizan

términos peyorativos para describirse a sí mismos, suelen dejarse avasallar por los demás..

- 5.5. El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental, se encuentra en el nivel de autoestima baja en un 68.97% y el nivel alto con 31.03%.

VI. RECOMENDACIONES

- 6.1. A los directivos de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 implementar el programa MARIMAR donde se comprometa a todos los estudiantes, docentes y padres de familia, para mejorar la autoestima
- 6.2. A los docentes de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 desarrollar actividades de sensibilización y concientización para implementar el programa MARIMAR.
- 6.3. A los docentes de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 fomentar la participación y compromiso de los estudiantes en el programa MARIMAR.
- 6.4. A los estudiantes de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 fomentar y asistir a los talleres de autoestima del programa MARIMAR, lo que sugiere desarrollar estrategias y prácticas holísticas para el cumplimiento de las actividades.
- 6.5. A los estudiantes y de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 fomentar el compromiso y participación activa de los estudiantes y docentes y que los padres de familia se comprometan a implementar para aplicar el programa MARIMAR, para el beneficio y superación personal y desarrollo integral de sus hijos.

VII. REFERENCIAS

- Alcántara, J. (1998), *Cómo educar la autoestima*. Barcelona-España: Editorial Critica S.A.
- Arévalo, S. (2018). "Habilidades sociales y conducta agresiva en estudiantes del 2do año de secundaria de la I.E "Santa Rosa" – Tarapoto". Universidad Cesar Vallejo- Tarapoto. Tesis de postgrado.
- Arias, B y Fuerte, J (1999). Competencia social y solución de problemas sociales en niños de educación infantil. *Mente y conducta en psicología educativa*. Revista electrónica del Departamento de psicología, Universidad de Valladolid. (1-40). *Manual de musicoterapia*. Ediciones Libro Amigo EIRL – Lima.
- Aros, C. (2005). *¿Qué puede hacer por mí la psicología? : la más completa información sobre las terapias para construir la felicidad*. Editorial Océano, S.L.- Barcelona.
- Armas, S. (2010).
- Betina A. y Contini N. (2011) *Las habilidades sociales en niños y adolescentes: Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos*. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. *Fundamentos en Humanidades*. Universidad Nacional de San Luis – Argentina. Año XII – Número I (23/2011) 159/182 pp.
- Bopp, R. (2001). *La autoestima y sus efectos en el ámbito escolar*. Valdivia.
- Branden, N. (2002). *La psicología de la autoestima*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.
- Branden, N. (1993). *El respeto hacia uno mismo*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica, S. A.
- Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. (1era. Edición). México: Editorial Paidós, S.A.
- Caballo, V (2000). *Manual de evaluación y entrenamiento en habilidades sociales*. Madrid. Siglo XXI.
- Chuñe, W. (2015), pág. 60, *Nivel de autoestima en los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Privada "Juan Mejía Baca"*

- de Chiclayo. Agosto, 2015. (Tesis). Universidad Privada "Juan Mejía Baca". Chiclayo
- Coopersmith, S. (1967): The antecedens of self-esteem. W. H. Freeman, San Francisco
- Coopersmith, S. (1996). Estudio sobre la estimación propia. Psicología Contemporánea. Selections Scientifics American. Madrid. Blume.
- Craighead, E.; McHale, S. y Poper, A. (2001). Adelanto adolescente con autoestima
- Feldman, J. (2005). Autoestima ¿cómo desarrollarla? (3ª. Ed.). Madrid, España: NARCEA, S.A. de Ediciones.
- Fernández Ballesteros (1994). Evaluación conductual hoy. Un enfoque para el cambio en psicología clínica y de la salud. Madrid. Pirámide.
- García, A. (2008). Inventario EOS de Autoconcepto en el Medio Escolar (IAME). EOS: Madrid.
- Gardner, H. (1993) Frames of Mind. The Theory of Multiple Inteligences ©, Publicado por Basic Books, división de Harper Collins Publisher Inc., Nueva York ISBN: 0-465-02510-
- Gómez, J.F. (2006) El buen trato y la formación de la autoestima en el niño. CCAP. Precop. Año 5 Módulo 2
- Hidalgo, L. (2000). Comunicación interpersonal. México: Alfaomega.
- Kelly, J. (2002). Entrenamiento de habilidades sociales. Bilbao. Descle de Browrer.
- Maslow, A. (1943). Una Teoría sobre la Motivación. Humana. Madrid: Pirámide
- Massó, F. (1997). Ponte a vivir!: valores y autoestima. Madrid, España: Ediciones Eneida.
- Martínez, M (2007). Mirando el futuro. Desafíos y oportunidades para el desarrollo de los adolescentes en Chile. Pykhe 16(1). 3-14.
- Michelson y otros (1987). Las habilidades sociales en la infancia: evaluación y tratamiento. Barcelona. Martínez Roca.
- Matienco, A. (2011), Aromaterapia mágica: tipos, aplicaciones y mas. Primera edición – Lima.
- Miranda, A. (2014), pág. Propuesta didáctica para la mejora de la Autoestima en Educación Primaria (Tesis). Universidad de Valladolid. España

- Monbourquette J. (2008). Autoestima y cuidado del alma. Ottawa: Bonum.
- Navarro, M. (2009) Autoconocimiento y autoestima. Temas para educación. Andalucía. N° 5.
- Meneses M; Monge M. (2001). El juego en los niños. Enfoque teórico Educación, vol. 25, núm. 2, Universidad de Costa Rica San Pedro, Montes de Oca, Costa Rica.
- Palmero, F. Guerrero, C. Gómez, C. Carpi, A. y Gorayeb, R. (2011): Manual de teorías emocionales y motivacionales. Departamento de Psicología Básica, Clínica i Psicobiología.
- Palomino, R. Manual de Reiki. Escuela de Reiki Usui Sistema Tradicional.
- Pejerrey, R. (2015), pág. Relación entre el clima social familiar y la autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la I.E. Isabel Chimpu Ocllo del distrito de San Martín de Porres – Lima. (Tesis). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima
- Ramos, B. (2018). Relación entre la autoestima y el nivel de logro en el área de matemática de los estudiantes del tercer grado (sección única) de educación primaria de la asociación educativa “San Lucas” del distrito de Elías Soplín Vargas - segunda Jerusalén de la provincia de Rioja, 2015. Universidad Nacional de San Martín- Tarapoto. Tesis de postgrado.
- Rice, P. (2000). Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura. Madrid: Prentice Hall.
- Rivadeneira, R. (2015), pág. 110, “Incidencia en el desarrollo de la autoestima, en el rendimiento académico de los estudiantes del noveno año de educación básica de la escuela Ángel Noguera, parroquia Sevilla Don Bosco”, año lectivo 2014-2015. (Tesis). Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca.
- Saucedo, K. (2013), pág. 58, Autoestima y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Chimbote (Tesis). Universidad César Vallejo. Chimbote.
- Sparisci V. M. (2013) Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles. Universidad Abierta Interamericana. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

- Tierno, B. (1995). Adolescentes. Las 100 preguntas clave. España: Temas de Hoy.
- Valdez, H., Cantúa, J. y Balderrama, M, (2014), pág. 14, Nivel de autoestima y su relación con el rendimiento escolar con estudiantes del tercer semestre del Cobach plantel Navojoa. (Artículo Científico) Revista de Investigación Académica sin Frontera
- Vela, S. (2018). Correlación entre autoestima y expresión oral en los estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa “Aníbal Segundo del Águila Guevara” - distrito de Saposoa, 2013. Universidad Cesar Vallejo- Tarapoto. Tesis de postgrado.
- Vigotsky, L. (1896-1934) teorías del enfoque histórico-cultural.

ANEXOS

Preguntas Inventario

Nombre:.....
 Fecha de nacimiento:..... Edad:
 Institución
 Educativa:.....Grado.....Sección.....
 Área:..... Fecha:

	Igual que Yo (A)	Distinto a Mi (B)
01. Paso mucho tiempo soñando despierto.		
02. Estoy seguro de mi mismo.		
03. Deseo frecuentemente ser otra persona.		
04. Soy simpático.		
05. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos.		
06. Nunca me preocupo por nada.		
07. Me abochorno (me da vergüenza) pararme frente al curso para hablar.		
08. Me gustaría seguir siendo niño (a).		
09. Hay muchas cosas acerca de mi mismo que me gustaría cambiar si pudiera.		
10. Puedo tomar decisiones fácilmente.		
11. Mis amigos gozan cuando están conmigo.		
12. Me incomodo en casa fácilmente.		
13. Siempre hago lo correcto.		
14. Me siento orgulloso de mi trabajo (en la escuela)		
15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer.		
16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas.		
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago.		
18. Soy popular entre compañeros de mi edad.		
19. Usualmente mis padres consideran mis sentimientos.		
20. Nunca estoy triste.		
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo.		
22. Me doy por vencido fácilmente.		
23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo.		
24. Me siento suficientemente feliz.		
25. Preferiría jugar con niños menores que yo.		
26. Mis padres esperan demasiado de mí.		
	Igual que Yo	Distinto a Mi

	(A)	(B)
27. Me gustan todas las personas que conozco.		
28. Me gusta que el profesor me interroge en clase.		
29. Me entiendo a mí mismo		
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy.		
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas.		
32. Los demás (niños) casi siempre siguen mis ideas.		
33. Nadie me presta mucha atención en casa.		
34. Nunca me regañan.		
35. No estoy progresando en la escuela como me gustaría.		
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas.		
37. Realmente no me gusta ser muchacho (muchacha)		
38. Tengo una mala opinión de mí mismo.		
39. No me gusta estar con otra gente.		
40. Muchas veces me gustaría irme de casa.		
41. Nunca soy tímido.		
42. Frecuentemente me incomoda la escuela.		
43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo.		
44. No soy tan bien parecido como otra gente.		
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo.		
46. A los demás "les da" conmigo.		
47. Mis padres me entienden.		
48. Siempre digo la verdad.		
49. Mi profesor me hace sentir que no soy gran cosa.		
50. A mi no me importa lo que pasa.		
51. Soy un fracaso.		
52. Me incomodo fácilmente cuando me regañan.		
53. Las otras personas son más agradables que yo.		
54. Usualmente siento que mis padres esperan más de mí.		
55. Siempre sé que decir a otras personas.		
56. Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela.		
57. Generalmente las cosas no me importan.		
58. No soy una persona de confianza para que otros dependan de mí.		

PAUTA DE CORRECCIÓN

Pregunta	Igual que Yo (A)	Distinto a Mi (B)	Pregunta	Igual que Yo (A)	Distinto a Mi (B)
1	G		30		G
2	G		31		G
3		G	32	S	
4	S		33		H
5	H		34	M	
6	M		35		E
7		E	36	G	
8		G	37		G
9		G	38		G
10	G		39		S
11	S		40		H
12		H	41	M	
13	M		42		E
14	E		43		G
15		G	44		G
16		G	45	G	
17		G	46		S
18	S		47	H	
19	H		48	M	
20	M		49		E
21	E		50		G
22		G	51		G
23	G		52		G
24	G		53		S
25		S	54		H
26		H	55	M	
27	M		56		E
28	E		57		G
29	G		58		G

NORMAS DEL INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMITH

(Puntajes T: X= 50, DS=10)

PB : Puntaje Bruto	G : General	E : Escolar
PT : Puntaje Escala	S : Social	H : Hogar
	M : Mentira	T : Total

ESCALA T	
26	20
28	22
30	24
32	26
34	27
36	28
38	29
40	31
42	33
44	34
46	36
48	38
50	39
52	40
54	42
56	44
58	45
60	47
62	48
64	50
66	52
68	54
70	55
72	56
74	58
76	60
78	62
80	64
82	65
84	66
88	70
90	71
92	76
94	80

ESCALA GENERAL	
PB	PT
14	20
16	25
18	30
20	32
22	34
24	36
26	39
28	41
30	44
32	46
34	48
36	50
38	53
40	55
42	58
44	60
46	62
48	65
50	70
52	75

ESCALA SOCIAL	
PB	PT
0	21
2	27
4	33
6	39
8	44
10	50
12	56
14	62
16	70

ESCALA ESCOLAR	
PB	PT
0	24
2	30
4	37
6	44
8	50
10	57
12	65
14	71
16	78

ESCALA MENTIRA	
PB	PT
0	36
4	48
6	54
8	61
10	67
12	74
14	80
16	86

ESCALA HOGAR	
PB	PT
0	28
4	38
6	43
8	47
10	52
12	57
14	63
16	70

INSTRUCCIONES

Aquí hay una serie de declaraciones. Por favor responda a cada declaración de modo siguiente:

Si la declaración describe cómo te sientes usualmente, pon una “X” en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase “igual que yo” (columna A) en la hoja de respuestas.

Si la declaración no describe cómo te sientes usualmente pon una “X” en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase “distinto a mí” (columna B) en la hoja de repuestas.

No hay respuestas buenas ni malas, correctas o incorrectas. Lo que interesa es solamente conocer que es lo que habitualmente sientes o piensas.

Ejemplo: Me gustaría comer helados todos los días.

Si te gustaría comer helados todos los días, pon una “X” en el paréntesis debajo de la frase “igual que yo”, frente a la palabra “ejemplo”, en la hoja de respuestas.

Si no te gustaría comer helados todos los días, pon una “X” en el paréntesis debajo de la frase “distinto a mí”, frente a la palabra “ejemplo”, en la hoja de respuesta.

No olvides anotar tu nombre, fecha de nacimiento, y la fecha de hoy en la hoja de respuestas.



CARTA A EXPERTOS PARA EVALUACIÓN DE CUESTIONARIO

Tarapoto, 20 de setiembre del 2017

Dr. Viena Oliveira, Dahpne.

Asunto: **Evaluación de cuestionario**

Sirva la presente para expresarles mi cordial saludo e informarles que estoy elaborando mi tesis titulada: **“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E.”Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017”**, a fin de optar el grado o título de: **Maestría en Psicología Educativa**.

Por ello, estoy desarrollando un estudio en el cual se incluye la aplicación de un cuestionario denominado: **“Cuestionario sobre Inventario de autoestima de Coopersmith”**; por lo que, le solicito tenga a bien realizar la validación de este instrumento de investigación, que adjunto, para cubrir con el requisito de “Juicio de expertos”.

Esperando tener la acogida a esta petición, hago propicia la oportunidad para renovar mi aprecio y especial consideración.

Atentamente,

Gárate de Nieves, María Margarita
DNI N° 06801870

Adjunto:

- *Título de la investigación*
- *Matriz de consistencia (problemas generales y específicos, objetivos generales y específicos, hipótesis general y específicos, metodología, población y muestra)*
- *Cuadro de operatividad de variables*
- *Instrumento*

CONSTANCIA

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN



Por la presente se deja constancia de haber revisado los instrumentos de investigación para ser utilizados en la investigación, cuyo título es: **“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E.”Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017**”; de la autora María Margarita Gárate de Nieves, estudiante del Programa de estudio de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo, filial Tarapoto.

Dichos instrumentos serán aplicados a una muestra representativa de 60 participantes del proceso de investigación, que se aplicará el 27 de setiembre el pre test y el 16 de diciembre del 2017 el post test.

Las observaciones realizadas han sido levantadas por el autor, quedando finalmente aprobadas. Por lo tanto, cuenta con la validez y confiabilidad correspondiente considerando las variables del trabajo de investigación.

Se extiende la presente constancia a solicitud del interesado (a) para los fines que considere pertinentes.

Tarapoto, 20 de setiembre de 2017



.....
Dra. Danyae Viana Oliveira
Reg. Nº 2305275781

DNI N°: 05275781



INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: Dra. Dahpne Viena Oliveira.
 Institución donde labora : Docente Universidad Nacional de San Martín.
 Especialidad : Gestión Educativa
 Instrumento de evaluación : Cuestionario sobre Inventario de autoestima de Coopersmith.
 Autor (s) del instrumento (s) : María Margarita Gárate de Nieves.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					x
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				x	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable.					x
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.				x	
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					x
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				x	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					x
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable.				x	
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				x	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.				x	
PUNTAJE TOTAL						

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Aplicable

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

Tarapoto, 20 de setiembre del 2017



Sello personal y firma



CARTA A EXPERTOS PARA EVALUACIÓN DE CUESTIONARIO

Tarapoto, 20 de setiembre del 2017

Dra. García Arce, Sara del Carmen

Asunto: **Evaluación de cuestionario**

Sirva la presente para expresarles mi cordial saludo e informarles que estoy elaborando mi tesis titulada: **“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E.”Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017”**, a fin de optar el grado o título de: **Maestría en Psicología Educativa**.

Por ello, estoy desarrollando un estudio en el cual se incluye la aplicación de un cuestionario denominado: **“Cuestionario sobre Inventario de autoestima de Coopersmith”**; por lo que, le solicito tenga a bien realizar la validación de este instrumento de investigación, que adjunto, para cubrir con el requisito de “Juicio de expertos”.

Esperando tener la acogida a esta petición, hago propicia la oportunidad para renovar mi aprecio y especial consideración.

Atentamente,

.....
Gárate de Nieves, María Margarita
DNI N° 06801870

Adjunto:

- *Título de la investigación*
- *Matriz de consistencia (problemas generales y específicos, objetivos generales y específicos, hipótesis general y específicos, metodología, población y muestra)*
- *Cuadro de operatividad de variables*
- *Instrumento*



INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: García Arce Sara del Carmen
 Institución donde labora : Takiwasi
 Especialidad : Psicóloga
 Instrumento de evaluación : Cuestionario sobre Inventario de autoestima de Coopersmith.
 Autor (s) del instrumento (s) : María Margarita Gárate de Nieves.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					X
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					X
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable.					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.					X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.					X
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable.					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
PUNTAJE TOTAL						

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

PROMEDIO DE VALORACIÓN:

50

Tarapoto, 20 de setiembre del 2017


Mg. Sara del Carmen García Arce
CPsP 18619

Sello personal y firma



CONSTANCIA

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN


Por la presente se deja constancia de haber revisado los instrumentos de investigación para ser utilizados en la investigación, cuyo título es: **“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E.”Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017**”; de la autora María Margarita Gárate de Nieves, estudiante del Programa de estudio de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo, filial Tarapoto.

Dichos instrumentos serán aplicados a una muestra representativa de 60 participantes del proceso de investigación, que se aplicará el 27 de setiembre el pre test y el 16 de diciembre del 2017 el post test.

Las observaciones realizadas han sido levantadas por el autor, quedando finalmente aprobadas. Por lo tanto, cuenta con la validez y confiabilidad correspondiente considerando las variables del trabajo de investigación.

Se extiende la presente constancia a solicitud del interesado (a) para los fines que considere pertinentes.

Tarapoto, 20 de setiembre de 2017


Mg. Sara del Carmen García Arce

CPSP 18619

DNI N: 45495762.



CARTA A EXPERTOS PARA EVALUACIÓN DE CUESTIONARIO

Tarapoto, 20 de setiembre del 2017

Dr. Juarez Diaz, Juan Rafael.

Asunto: Evaluación de cuestionario

Sirva la presente para expresarles mi cordial saludo e informarles que estoy elaborando mi tesis titulada: **“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E.”Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017**”, a fin de optar el grado o título de: **Maestría en Psicología Educativa.**

Por ello, estoy desarrollando un estudio en el cual se incluye la aplicación de un cuestionario denominado: **“Cuestionario sobre Inventario de autoestima de Coopersmith”**; por lo que, le solicito tenga a bien realizar la validación de este instrumento de investigación, que adjunto, para cubrir con el requisito de “Juicio de expertos”.

Esperando tener la acogida a esta petición, hago propicia la oportunidad para renovar mi aprecio y especial consideración.

Atentamente,

.....
Gárate de Nieves, María Margarita
DNI N° 06801870

Adjunto:

- *Título de la investigación*
- *Matriz de consistencia (problemas generales y específicos, objetivos generales y específicos, hipótesis general y específicos, metodología, población y muestra)*
- *Cuadro de operatividad de variables*
- *Instrumento*



INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: Juarez Diaz, Juan Rafael
 Institución donde labora : UNSM-T y UCV
 Especialidad : Di. en Administración
 Instrumento de evaluación : _____
 Autor (s) del instrumento (s): _____

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.					x
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.					x
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable.				x	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					x
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					x
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				x	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				x	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable.					b
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					x
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					b
PUNTAJE TOTAL						47

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

Claro y objetivo apto para su aplicación

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 4.7

Tarapoto, _____ de _____ de 2017



Sello personal y firma



CONSTANCIA

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN


Por la presente se deja constancia de haber revisado los instrumentos de investigación para ser utilizados en la investigación, cuyo título es: **“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E.”Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017**”; de la autora María Margarita Gárate de Nieves, estudiante del Programa de estudio de Maestría en Psicología Educativa de la Universidad César Vallejo, filial Tarapoto.

Dichos instrumentos serán aplicados a una muestra representativa de 60 participantes del proceso de investigación, que se aplicará el 27 de setiembre el pre test y el 16 de diciembre del 2017 el post test.

Las observaciones realizadas han sido levantadas por el autor, quedando finalmente aprobadas. Por lo tanto, cuenta con la validez y confiabilidad correspondiente considerando las variables del trabajo de investigación.

Se extiende la presente constancia a solicitud del interesado (a) para los fines que considere pertinentes.

Tarapoto, 20 de setiembre de 2017

 CENTRO PSICOLÓGICO EMERGENTES
Dr. Juan Rafael Juárez Rojas
C.P.P. 12017

DNI N°: 00832534

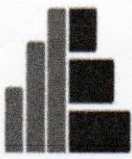
Matriz de consistencia

Título: Efectos del Programa MARIMAR en la autoestima de los estudiantes de secundaria-
I.E “Cleofé Arévalo del Águila”-Banda de Shilcayo-2017

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	FUNDAMENTO TEORICO
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es el efecto del programa MARIMAR en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR? • ¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR? 	<p>General</p> <p>Determinar el efecto del programa MARIMAR en la autoestima de los estudiantes de primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR • identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR • Identificar el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado 	<p>Hipótesis Alterna</p> <p>El programa MARIMAR tiene efecto en la autoestima de los estudiantes del primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017.</p> <p>Hipótesis Nula</p> <p>El programa MARIMAR no tiene efecto en la autoestima de los estudiantes del primero de secundaria de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo Provincia y Región San Martín-2017.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR es bajo • El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “C” del 	<p>Autoestima.</p> <p>Rice (2000), la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma. Señala este autor que ha sido denominada como el vestigio del alma y que es el ingrediente que proporciona dignidad a la existencia humana.</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “E” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental? • ¿Cuál es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “E” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental? 	<p>“E” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar es el nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado E del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental 	<p>nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR es alto</p> <ul style="list-style-type: none"> • El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “E” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 antes de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental, es bajo • El nivel de autoestima de los estudiantes de primero grado “E” del nivel secundario de la I.E “Cleofé Arévalo del Águila” del distrito de la Banda de Shilcayo, Provincia y Región San Martín-2017 después de la aplicación del programa MARIMAR en el grupo experimental es bajo. 	
--	--	---	--

DISEÑO DE INVESTIGACION	POBLACION Y MUESTRA	VARIABLES DE ESTUDIO	INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS															
<p>Diseño cuasi experimental con pre-test, post-test, y dos grupos no seleccionados al azar, y sigue el siguiente esquema:</p> <table border="1" data-bbox="76 491 483 571"> <tr> <td>Ge</td> <td>O₁</td> <td>X</td> <td>O₃</td> </tr> </table> <p>Dónde: M : Estudiantes de primero de secundaria O₁= Pretest de autoestima del grupo experimental O₂= Pretest de autoestima de grupo control X= Programa “MARIMAR” O₃= Postest de autoestima del grupo experimental O₄= Postest de autoestima del grupo control</p>	Ge	O ₁	X	O ₃	<p>Muestra Universal o Población Muestral</p> <p>La población y muestral, serán 59 estudiantes de primero de secundaria, varones y mujeres entre 12 a 14 años del grupo A y B, de la I.E Cleofé Arévalo del Águila.</p>	<p>Variables VI: Programa MARIMAR VD: Autoestima</p> <table border="1" data-bbox="1281 544 1852 962"> <thead> <tr> <th>VARIABLE</th> <th>DIMENSION</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">V.D.: Autoestima</td> <td>Autoestima General:.</td> </tr> <tr> <td>Autoestima Social</td> </tr> <tr> <td>Autoestima Hogar y Padres:</td> </tr> <tr> <td rowspan="4">VI: Programa MARIMAR</td> <td>Autoestima Escolar Académica</td> </tr> <tr> <td>Física</td> </tr> <tr> <td>Social</td> </tr> <tr> <td>Familiar y afectiva Académica</td> </tr> </tbody> </table>	VARIABLE	DIMENSION	V.D.: Autoestima	Autoestima General:.	Autoestima Social	Autoestima Hogar y Padres:	VI: Programa MARIMAR	Autoestima Escolar Académica	Física	Social	Familiar y afectiva Académica	<p>Inventario de Coopersmith</p>
Ge	O ₁	X	O ₃															
VARIABLE	DIMENSION																	
V.D.: Autoestima	Autoestima General:.																	
	Autoestima Social																	
	Autoestima Hogar y Padres:																	
VI: Programa MARIMAR	Autoestima Escolar Académica																	
	Física																	
	Social																	
	Familiar y afectiva Académica																	



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
REPUBLICA DEL PERÚ



I.E. CLEOFÉ ARÉVALO DEL AGUILA.
"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO"

JR. RECREO N° 569 – LA BANDA – TELEFONO N° 042522611

❖ **AUTORIZACION**

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "CLEOFE AREVALO DEL AGUILA" DEL DISTRITO DE LA BANDA DE SHILCAYO, QUE SUSCRIBE;

AUTORIZA:

A la profesora María Margarita GARATE DE NIEVES, realizar su Proyecto de Investigación – titulado: Programa MARIMAR, para mejorar la autoestima de los estudiantes del Primer Grado de Secundaria de la Institución Educativa.

Se expide el presente a solicitud del(a) interesado(a), para los fines que crea conveniente.

La Banda, 25 de setiembre del 2017

JCRV/D
Mlgm/sec.



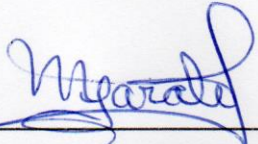
GOBIERNO REGIONAL - SAN MARTIN
Dirección Regional de Educación
Unidad de Gestión Educ. Local - Tarapoto
I.E. Cleofé A. Del Aguila - B. Shilcayo

Lic. JULIO CESAR ROMERO VASQUEZ
DIRECTOR

Autorización de Publicación de Tesis en Repositorio Institucional UCV

Yo María Margarita Gárate de Nieves, identificado con DNI N° 06801870, egresado de la Escuela de POSGRADO de la Universidad César Vallejo, autorizo la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E. Cleofé Arévalo del Águila, Banda de Shilcayo - 2017, en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://dspace.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre el Derecho de Autor, Art.23 y Art.33.

Observaciones:





DNI: 06801870
Fecha: 22-06-2018

Acta de Aprobación de Originalidad de Tesis

La Docente Metodóloga de Investigación, Dra. **Dahpne Viena Oliveira**, ha revisado la tesis de la **Br. María Margarita Gárate de Nieves**, titulada: **“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E “Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017”**, constato que la misma tiene un índice de similitud de **22 %**. Verificable en el reporte de originalidad del programa **TURNITIN**.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la universidad César Vallejo.

Tarapoto, 07 de junio de 2018.

 COLEGIO DE PROFESORES
DEL PERÚ

.....
Lic. Dra. Dahpne Viena Oliveira
Reg. 2305275781

Docente Metodóloga
DNI: 05275781

“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E “Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017”

ORIGINALITY REPORT

22%	21%	3%	2%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.matematicasy poesia.com.es Internet Source	1%
2	www.doredin.mec.es Internet Source	1%
3	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Student Paper	1%
4	leslierojasenfermeria209.blogspot.com Internet Source	1%
5	biblio3.url.edu.gt Internet Source	1%
6	u.jimdo.com Internet Source	1%
7	www.revistainvestigacionacademicasinfrontera.com Internet Source	1%
8	ebiblioteca.org Internet Source	1%

Fotos de la Aplicación del Programa

La oración antes de los talleres



El relajamiento antes de los talleres y meditación después de los talleres



Desarrollando la creatividad y concentración de los estudiantes dibujando y pintando mándalas.



Participación en los talleres



Mirando vídeos en los talleres



Llegando a la casa de retiro



Conversando y dialogando para reflexionar sobre las consecuencias de una baja autoestima en el retiro



Redactando una carta para sus papás desde el retiro



Recibiendo las cartas que sus padres los han mandado a sus hijos al retiro



Recibiendo ayuda de terapia durante el retiro





Después de la lectura de las cartas que recibieron de sus padres



Fogata para la quema de sus listas negativas de las cosas malas que les tocó vivir en este año





ESCUELA DE POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“Efecto del Programa MARIMAR en la autoestima de estudiantes de secundaria, I.E “Cleofé Arévalo del Águila”, Banda de Shilcayo, 2017”

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE
MAESTRA EN PSICOLOGIA EDUCATIVA**

AUTOR:

Br. María Margarita Gárate de Nieves

ASESOR:

Dra. Dahpne Viena Oliveira

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones pedagógicas

TARAPOTO – PERÚ

2018



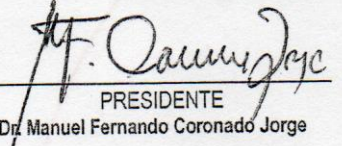
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la Ciudad de Tarapoto; a los ocho días del mes de marzo del año dos mil dieciocho, siendo las 11:30 Am, en mérito de la Resolución Directoral Académico N°162-2018/DPG-UCV-FT.

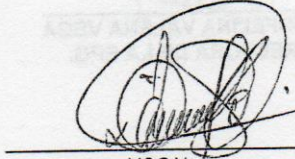
Se procedió a recibir la Sustentación de la Tesis Titulada "Efecto del Programa Marimar en la Autoestima de Estudiantes de Secundaria, I.E "Cleofé Arévalo Del Águila", Banda de Shilcayo, 2017" de la MAESTRIA en Psicología Educativa 2011-01 TARAPOTO; presentado por la bachiller Gárate De Nieves María Margarita, ante el Jurado evaluador conformado por los siguientes Docentes:

Presidente : Dr. Manuel Fernando Coronado Jorge
Secretario : MBA. Enrique López Rengifo
Vocal : Dra. Dahpne Viena Oliveira

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas formuladas por los miembros del Jurado, se tomó la decisión de APROBAR con UNANIMIDAD la Sustentación de la Tesis. Siendo las 11:50 Am se dio por concluido el presente acto firmado:


PRESIDENTE
Dr. Manuel Fernando Coronado Jorge


SECRETARIO
MBA. Enrique López Rengifo


VOCAL
Dra. Dahpne Viena Oliveira